

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01金	きのご飯、あったか汁、レバーのかりん揚げ、ミニトマトブロック添え、果物(柿)	586.2(505.3) 25.3(23.5) 13.8(12.9) 2.2(1.8)	米、〇米、片栗粉、きび砂糖、油	〇牛乳、豚レバー、みそ、油揚げ、◎牛乳	柿、ミニトマト、大根、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ、ごぼう、えのき茸、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
02土	こぎつねごはん、肉団子のスープ、大学芋、果物(バナナ)	584.5(492.0) 21.0(18.1) 17.5(15.5) 1.6(1.3)	米、さつまいも、片栗粉、春雨、きび砂糖、油、ごま	〇牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、もやし、まい茸、ねぎ、ニンニク、椎茸、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
04月	ねばねば丼、肉団子と白菜のスープ、果物(りんご)	584.4(491.9) 24.0(20.5) 17.6(15.6) 1.8(1.5)	米、〇小麦粉、片栗粉、麦、春雨、きび砂糖、ごま油、油	〇牛乳、納豆、豚肉、卵、〇栗、豆腐、かつお節、◎牛乳	りんご、白菜、めかぶ、おくら、しょうが、のり、椎茸	しょうゆ、食塩、山椒	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	
05火	パンズパン、手羽元と押し麦の煮込み、パンキンサラダ、牛乳、果物(キウイ未バナナ)	521.4(541.9) 21.5(22.7) 16.1(18.6) 1.9(1.8)	パン、〇米、麦、マヨネーズ、バター、〇ごま油	〇牛乳、牛乳、鶏肉、ハム、〇しらす、〇かつお節、鶏肉、◎牛乳	キウイ、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、セロリ、とうもろこし、〇ねぎ、バナナ	ワイン、食塩、〇しょうゆ、こしょう	牛乳	おにぎり(じゃこねぎ)、牛乳	
06水	あじのそぼろごはん、白みそ豆乳スープ、ちくわ磯辺焼き、果物(柿)	560.3(492.1) 24.1(21.6) 13.7(13.8) 1.9(1.8)	米、〇さつまいも、〇きび砂糖、小麦粉、きび砂糖、ごま油、片栗粉、油	〇牛乳、あじ、豆乳、竹輪、みそ、鶏肉、魚肉ソーセージ、◎牛乳	柿、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ、ごぼう、椎茸、きくらげ、昆布、しょうが、ニンニク、青のり	しょうゆ、〇食塩、食塩、こしょう	牛乳	芋ようかん、牛乳	
07木	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、五目卵焼き、納豆サラダ、果物(りんご)	578.7(509.2) 26.3(22.9) 19.8(17.8) 1.6(1.3)	米、きび砂糖	〇牛乳、卵、豆腐、納豆、鶏肉、みそ、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	りんご、小松菜、もやし、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ、椎茸	しょうゆ、食塩	牛乳	たいやき、牛乳	
08金	ごはん、みそ汁(厚揚げ・小松菜)、たら香り蒸し、さつま芋のレモン煮、果物(バナナ)	582.9(489.3) 24.0(20.2) 13.8(12.6) 1.9(1.5)	米、さつまいも、〇米、〇もち米、きび砂糖、ごま油、〇きび砂糖、〇ごま油	〇牛乳、たら、厚揚げ、〇豚肉、みそ、煮干し、◎牛乳、たら	バナナ、チンゲン菜、小松菜、〇にんじん、レモン、ねぎ、にんじん、〇たけのこ、玉ねぎ、〇椎茸、しょうが	しょうゆ、〇みりん、〇しょうゆ、食塩、〇食塩	牛乳	中華おこわ、牛乳	
09土	おにぎり(さけ)、ワタンスープ、チヂミ、果物(バナナ)	523.3(446.8) 20.7(17.9) 20.3(17.8) 1.8(1.5)	米、小麦粉、ワタンの皮、片栗粉、ごま油、白玉粉、きび砂糖、ごま	〇牛乳、豚肉、豚肉、鮭、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、小松菜、ねぎ、にら、椎茸、のり	しょうゆ、中華だし、酢、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
11月	マーボー丼、きのご汁、二色ひたし、果物(バナナ)	625.9(526.7) 25.7(22.0) 17.9(15.8) 1.5(1.3)	米、〇米、麦、片栗粉、〇きび砂糖、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、豆腐、豚肉、〇納豆、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、なめこ、ごぼう、エリンギ、えのき茸、ニンニク、しょうが、椎茸、〇のり	しょうゆ、〇酢、〇しょうゆ、〇食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳	
12火	五分つきごはん、野菜入り卵スープ、さばの旨味噌蒸し焼き、果物(キウイ未バナナ)	542.0(478.9) 25.2(21.6) 19.2(16.9) 1.2(1.0)	〇さつまいも、米、〇きび砂糖、きび砂糖、米粉、〇バター、片栗粉	〇牛乳、さば、卵、みそ、かつお節、◎牛乳、さば	キウイ、キャベツ、えのき茸、まい茸、小松菜、にんじん、バナナ	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	スイートポテト、牛乳	
13水	麦ごはん、納豆汁、鶏のから揚げ、トマト添え、ほうれん草と菊のおひたし、柿の白和え	545.0(580.2) 23.7(27.8) 14.4(20.3) 1.8(1.6)	米、〇米、麦、片栗粉、油、ごま、きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、豆腐、納豆、みそ、〇みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、◎牛乳	柿、ほうれん草、もやし、ミニトマト、大根、こんにゃく、ねぎ、にんじん、〇野菜、なめこ、しょうが、せり、菊、芋がら	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳	弁慶飯、牛乳	ゆり誕生会 山形の郷土料理
14木	五分つきごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、チーズオムレツ、チリコンカン、ブロッコリー添え、果物(みかん)	579.5(479.9) 25.2(21.5) 21.3(18.6) 1.8(1.5)	米、〇さつまいも、油、〇三温糖、バター、きび砂糖	〇牛乳、卵、打ち豆、チーズ、みそ、牛乳、ひき肉(牛・豚)、鶏肉、油揚げ、煮干し、◎牛乳	みかん、〇りんご、大根、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、にんじん、セロリ、しめじ、〇レモン、ニンニク	ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、〇食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	りんごどさつま芋のかさね煮、牛乳	
15金	五分つきごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、春巻き、トマト添え、かぶときゅうりのサラダ、果物(バナナ)	588.1(495.0) 20.8(17.9) 17.8(15.7) 1.2(0.9)	米、春巻の皮、〇白玉粉、〇上新粉、春雨、油、〇きび砂糖、きび砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、〇豆腐、豚肉、豆腐、みそ、〇きな粉、煮干し、◎牛乳	バナナ、かぶ、きゅうり、ミニトマト、たけのこ、もやし、にら、にんじん、椎茸、ねぎ、わかめ、しょうが	こしょう、酢、オイスターソース、食塩、しょうゆ、〇食塩	牛乳	きなこ団子、牛乳	
16土	チャーシューメン、かぼちゃのミルク煮、果物(バナナ)	524.2(467.2) 24.9(22.2) 12.8(12.1) 3.5(3.0)	中華めん、バター、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、牛乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、とうもろこし、ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
18月	さつま芋御飯、味噌汁(白菜・わかめ)、さけの塩こうじやき、なめ茸あえ、果物(バナナ)	542.8(457.1) 26.1(22.2) 11.8(11.0) 1.8(1.4)	米、さつまいも、〇白玉粉、〇上新粉、塩こうじ、〇きび砂糖、〇片栗粉、ごま	〇牛乳、さけ、〇豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳、鮭	バナナ、小松菜、白菜、もやし、なめ茸、わかめ	〇みりん、〇しょうゆ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳	みたらし団子、牛乳	十三夜 さつま芋御飯 お団子
19火	五目おこわ、茶碗蒸し、うの花炒り、ジョア(マスカット)	623.2(527.9) 28.0(23.7) 14.7(13.1) 2.0(1.7)	もち米、〇米、きび砂糖、油	〇牛乳、卵、鶏肉、おから、かまぼこ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ジョア(マスカット)、にんじん、ごぼう、〇とうもろこし、しらたき、ねぎ、椎茸、三つ葉、椎茸	しょうゆ、だし汁、みりん、〇しょうゆ、食塩	牛乳	コーンおにぎり、牛乳	さくら・ばら誕生会
20水	五分つきごはん、味噌汁(ほうれん草・凍り豆腐)、コンビーフオムレツ、ブロッコリー、磯納豆、果物(みかん)	581.2(481.3) 26.2(22.3) 18.3(16.2) 1.7(1.4)	米、〇小麦粉、〇きび砂糖、きび砂糖	〇牛乳、卵、納豆、〇卵、みそ、コンビーフ、高野豆腐、〇みそ、煮干し、◎牛乳	みかん、トマト、玉ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、セロリ、エリンギ、のり	ケチャップ、しょうゆ、〇酢、食塩、こしょう	牛乳	味噌カステラ、牛乳	
21木	五分つきごはん、牛肉と大根の煮物、おかひじきとじゃこの三杯酢、果物(なし)	518.0(438.2) 23.1(19.7) 20.6(18.0) 1.6(1.3)	米、〇きび砂糖、きび砂糖	〇牛乳、〇ヨーグルト、牛肉、牛肉、厚揚げ、〇生クリーム、ちりめんじゃこ、〇セラチン、◎牛乳	大根、梨、おかひじき、もやし、にんじん、〇レモン、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳	ヨーグルトパバロア、牛乳	
22金	けんさ焼き、のっぺ、鮭の焼き漬、トマト添え、果物(みかん)	551.4(455.1) 25.0(20.8) 11.1(10.3) 1.9(1.6)	米、里いも、〇さつまいも、〇白玉粉、〇上新粉、〇きび砂糖、きび砂糖	〇牛乳、鮭、かまぼこ、〇きな粉、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳、鮭	みかん、ミニトマト、ごぼう、つきこんにゃく、小松菜、れんこん、にんじん、ねぎ、椎茸、昆布	しょうゆ、みりん、酒、食塩、〇食塩	牛乳	ねりくり、牛乳	新潟県の郷土料理
23土	ごはん、ハヤシシチュー、鶏ささみと野菜の和えサラダ、果物(バナナ)	547.3(458.1) 23.6(19.7) 17.2(15.1) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、油	〇牛乳、牛肉、鶏肉、◎牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリーンピース、ニンニク	ハヤシルウ、ケチャップ、デミグラスソース、酢、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
25月	おにぎり、豚汁、果物(みかん)	539.1(456.6) 21.2(18.7) 16.7(14.9) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、麦	〇牛乳、〇ソフィール元気ヨーグルト、豆腐、豚肉、豚肉、みそ、◎牛乳	みかん、大根、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ		牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	収穫感謝の日 豚汁作り
26火	五分つきごはん、味噌汁(小松菜・鮭)、豚肉ときくらげの卵炒め、かぶの昆布あえ、果物(柿)	565.7(477.0) 21.5(18.5) 18.5(16.3) 1.6(1.3)	〇さつまいも、米、きび砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、卵、豚肉、豚肉、みそ、煮干し、◎牛乳	柿、かぶ、小松菜、かぶ、きくらげ、昆布、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	ふかしいも、牛乳	
27水	麦ごはん、五目あんかけスープ、鶏のごま味噌焼き、じゃこ和え、果物(りんご)	568.8(488.5) 28.4(25.5) 14.2(13.3) 1.5(1.2)	米、〇きび砂糖、麦、〇白玉粉、〇上新粉、春雨、ごま、きび砂糖、片栗粉	〇牛乳、鶏肉、豚肉、〇あずき、〇豆腐、〇栗、しらす、みそ、◎牛乳	りんご、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、椎茸	しょうゆ、みりん、酒、食塩、〇食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳	
28木	ごはん、沢煮碗、カレイとがんもの炊き合わせ、ほうれん草の塩ナムル、果物(バナナ)	514.9(436.3) 26.9(22.8) 15.6(14.0) 1.8(1.5)	米、きび砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、かれい、豚肉、がんもどき、かつお節、◎牛乳、かれい	バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、三つ葉、たけのこ、椎茸、さやいんげん、ごぼう、昆布、しょうが	しょうゆ、食塩、みりん	牛乳	せんべい、牛乳	
29金	特製カレーライス、添え野菜、果物(ラフランス)	626.0(535.0) 23.3(20.5) 21.8(19.6) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、麦、〇ごま、小麦粉、油、蜂蜜	〇牛乳、豚肉、大豆、卵、◎牛乳	玉ねぎ、西洋梨、にんじん、かぼちゃ、なす、セロリ、りんご、ホールトマト、しめじ、ピーマン、干しぶどう、ニンニク、しょうが	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、カレー粉、〇食塩、オールスパイス、こしょう	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
30土	サンドイッチ、角切り野菜と肉団子のスープ、果物(オレンジ)	492.1(447.2) 24.7(22.0) 21.3(19.0) 2.2(2.0)	パン、片栗粉、マーガリン	〇牛乳、鶏肉、ツナ、ハム、チーズ、大豆、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
1日の摂取目標量		1275(925) 49(37) 36(26) 3.5(3.0)	給食とおやつを食べた場合、3～5歳児では1日の栄養量の48%を園でとるようになります。→10月からは45%となります。 0～2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を園でとるようになります。 内容は変更になる場合がございます						
ニギローの日。2歳児クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日です→									