





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 水	五分つきごはん、石火汁(せっかじり)、あげ豆腐のゆず味噌かけ、ゆずあえ、果物(みかん)	585.4(514.1) 25.1(22.8) 17.5(16.3) 1.3(1.1)	◎さつまいも、米、里いも、片栗粉、油、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、豆腐、たら、鶏肉、あさり、○あずき、みそ、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、ごぼう、きゅうり、白菜、三つ葉、大根、ゆず、しょうが、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩、○食塩	牛乳	かんころ、牛乳	愛媛県の郷土料理
02 木	五分つきごはん、味噌汁(ほうれん草・葱)、コンビーフオムレツ、磯納豆、果物(バナナ)	544.9(475.0) 24.8(21.9) 17.1(16.1) 1.7(1.4)	米、葱、きび砂糖、油	○牛乳、卵、納豆、みそ、コンビーフ、煮干し、◎牛乳	バナナ、トマト、玉ねぎ、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、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
03 金	わりご弁当(海苔巻き)、厚焼き卵、鶏のから揚げ、煮しめ、トマト添え、ブロックリー添え、果物(みかん)	545.0(497.1) 27.5(25.6) 18.0(17.1) 2.1(1.8)	米、里いも、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、○ソフール 元気ヨーグルト、卵、鶏肉、牛肉、鶏肉、煮干し、◎牛乳	みかん、にんじん、れんこん、ミニトマト、ブロッコリー、たけのこ、ほうれん草、ごぼう、こんにゃく、たくあん、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	香川県の郷土料理
04 土	五分つきごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、鶏のケチャップからめ、おかかあえ、果物(バナナ)	535.7(481.2) 24.9(24.3) 15.8(15.6) 1.4(1.2)	米、片栗粉、油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、みそ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、大根、もやし、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
06 月	五分つきごはん、かき玉汁、ほっけの塩焼き、きゅうりの酢の物、果物(バナナ)	559.5(486.6) 23.6(21.0) 19.4(18.0) 1.5(1.3)	米、○米粉、○油、○きび砂糖、○蜂蜜、○コーンスターチ、きび砂糖、片栗粉、○粉糖	○牛乳、ほっけ、○豆腐、卵、豆腐、ささまほこ、◎牛乳	バナナ、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	豆腐のブラウニー、牛乳	
07 火	特製カレーライス、ブロックリー添え、果物(りんご)	564.8(491.8) 23.8(21.3) 12.0(12.0) 1.9(1.6)	米、○米、じゃがいも、麦、小麦粉、油、蜂蜜	○牛乳、鶏肉、鶏むね肉、○しらす、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、セロリ、ホールトマト、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、オールスパイス、こしょう	牛乳	しらすわかめおにぎり、牛乳	ゆり組誕生会
08 水	麦ごはん、味噌汁(キャベツ・ネギ)、ポテト入りオムレツ、ミニトマト添え、納豆サラダ、果物(バナナ)	555.5(484.3) 23.5(20.9) 18.5(17.3) 1.7(1.4)	米、○さつまいも、じゃがいも、麦、バター、○きび砂糖	○牛乳、卵、納豆、牛乳、みそ、チーズ、ハム、ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、○りんご、もやし、ほうれん草、ミニトマト、キャベツ、ピーマン、きゅうり、にんじん、ねぎ、○レモン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	りんごとさつま芋のかさね煮、牛乳	
09 木	五目おこわ、沢煮焼、ほうれん草と菊の白あえ、果物(いちご)	592.4(510.7) 26.1(22.9) 16.7(15.8) 1.9(1.6)	もち米、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、ごま、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、○あずき、豚肉、○豆腐、○栗、かつお節、油揚げ、◎牛乳	いちご、ほうれん草、にんじん、つきこんにゃく、ごぼう、しらたき、三つ葉、たけのこ、椎茸、菊、昆布、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳	さくら組誕生会
10 金	神奈川の特産いっぱい梅小松菜しらすごはん、けんちん汁、羽衣シュウマイ、果物(キウイ未バナナ)	616.0(555.1) 27.3(24.2) 19.7(18.2) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、里いも、○白玉粉、麦、片栗粉、焼売の皮、○きび砂糖、ごま油、きび砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、○あずき、ちりめんじゃこ、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	キウイ、玉ねぎ、大根、小松菜、にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、梅干、昆布、椎茸、しょうが、バナナ	しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	へらへら団子、牛乳	神奈川県 の 郷土料理
11 土	ごはん、味噌汁(小松菜・葱)、ピーマンの肉づめ、トマト添え、さつま芋のレモン煮、果物(バナナ)	585.9(509.4) 21.3(19.2) 14.4(14.0) 1.3(1.1)	米、さつまいも、片栗粉、きび砂糖、パン粉、葱	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、みそ、牛乳、煮干し、◎牛乳	バナナ、ピーマン、玉ねぎ、ミニトマト、れんこん、小松菜、レモン	ソース、ケチャップ、食塩、ナツメグ	牛乳	せんべい、牛乳	
13 月	五分つきごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ・じゃが)、肉豆腐の卵とし、キャベツとしらすの炒め煮、果物(バナナ)	548.0(477.4) 24.7(21.9) 15.7(15.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、きび砂糖、油	○牛乳、卵、豆腐、牛肉、牛肉、しらす、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、キャベツ、○かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しめじ、○干しぶどう、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、○食塩	牛乳	かぼちゃとレーズンの金つば、牛乳	
14 火	五分つきごはん、味噌汁(かぶ)、おからコロッケ、トマト添え、にらとえのきの納豆あえ、果物(りんご)	645.3(556.1) 21.8(19.6) 17.1(16.1) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○米、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、おから、納豆、ひき肉(牛・豚)、みそ、煮干し、◎牛乳	りんご、にら、かぶ、ミニトマト、えのき茸、玉ねぎ、かぶ、ひじき	しょうゆ、みりん	牛乳	かおりおにぎり、牛乳	
15 水	キッズピビンバ、味噌汁(はくさい・油揚げ)、冬至かぼちゃ、果物(みかん)	617.3(538.7) 27.2(23.9) 19.8(18.3) 2.0(1.6)	米、○白玉粉、○上新粉、きび砂糖、麦、○蜂蜜、○ごま、ごま、油、ごま油	○牛乳、卵、○豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、あずき、油揚げ、煮干し、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、白菜、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、酢、食塩	牛乳	ごまだれ団子、牛乳	
16 木	パンズパン、かぼちゃのポタージュ、チュウリップチキン、ミニトマトブロックリー添え、クリスマスデザート	628.7(561.4) 28.6(24.0) 22.7(18.8) 1.9(1.7)	パン、○小麦粉、○黒糖、片栗粉、油、○ごま、バター、きび砂糖、クリスマスデザート	○牛乳、チュウリップチキン、牛乳、○卵、○くるみ、鶏肉、◎牛乳	かぼちゃ、ミニトマト、玉ねぎ、ブロックリー、しょうが、ニンニク	しょうゆ、コンソメ、○しょうゆ	牛乳	がんづき、牛乳	
17 金	麦ごはん、ニラ玉汁(醤油)、さばの塩焼き、おかかあえ、白菜とさつま揚げの煮浸し、果物(バナナ)	539.9(470.1) 24.2(21.4) 16.7(15.7) 1.7(1.4)	○さつまいも、米、麦	○牛乳、さば、卵、さつま揚げ、かつお節、◎牛乳、さば	バナナ、白菜、もやし、小松菜、にんじん、にら	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	ふかしいも、牛乳	
18 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)	465.7(441.9) 22.9(21.5) 19.7(18.7) 2.2(1.9)	パン、片栗粉、バター	○牛乳、鶏肉、ツナ、ハム、チーズ、◎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	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
20 月	ひじきごはん、味噌汁(小松菜・葱)、鮭のチーズ焼き、焼きかぼちゃ、ブロックリー添え、果物(りんご)	551.6(486.7) 26.6(23.9) 14.5(14.5) 1.6(1.4)	○さつまいも、米、麦、小麦粉、○きび砂糖、○バター、葱、きび砂糖、油	○牛乳、さけ、チーズ、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、鮭	りんご、かぼちゃ、ブロックリー、小松菜、にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	スイートポテト、牛乳	
21 火	豚丼、みそ汁(さといも・わかめ)、もずくときゅうりの和え物、果物(バナナ)	581.8(489.9) 23.2(19.9) 14.6(13.2) 1.9(1.6)	米、○米、里いも、きび砂糖、ごま、油	○牛乳、豚肉、豚肉、みそ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、もずく、こんにゃく、にんじん、○とうもろこし、しめじ、ねぎ、グリーンピース、わかめ、しょうが、椎茸	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ	牛乳	コーンおにぎり、牛乳	
22 水	あじのそぼろごはん、豆乳コーン汁、ペイクドじゃが、果物(みかん)	618.7(539.9) 26.3(23.3) 21.7(19.8) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、○きび砂糖、きび砂糖、○黒糖、片栗粉、ごま油、米粉	○牛乳、○豆乳、豆腐、あじ、豆乳、○生クリーム、鶏肉、○あずき、◎牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、ねぎ、ごぼう、えのき茸、昆布、しょうが	しょうゆ、○にがり、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	とうふプリン、牛乳	
23 木	五分つきごはん、塩豚汁、五目卵焼き、トマト添え、果物(りんご)	572.1(483.0) 26.9(22.8) 19.8(17.4) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、○きび砂糖、○ごま、きび砂糖、ごま油	○牛乳、卵、○豆腐、豚肉、豆腐、鶏肉、○きな粉、煮干し、◎牛乳	りんご、大根、にんじん、ミニトマト、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、椎茸、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳	きなごま団子、牛乳	
24 金	鶏肉のカレー焼き丼、たらと白菜のスープ、果物(みかん)	567.0(489.4) 28.0(23.1) 12.5(12.0) 1.9(1.6)	米、○米、○さつまいも、バター、きび砂糖、油、○ごま、片栗粉	○牛乳、鶏肉、たら、◎牛乳	白菜、みかん、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ピーマン、ニンニク	ワイン、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳	おにぎり(さつまいもご飯)、牛乳	
25 土	タコライス、具だくさん味噌汁、果物(バナナ)	552.5(466.4) 24.8(21.1) 17.4(15.4) 1.9(1.6)	米、ごま油	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、鶏肉、みそ、チーズ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、レタス、ミニトマト、もやし、にんじん、ニンニク	だし汁、ケチャップ、ソース、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
27 月	五分つきごはん、ミネストローネ、チーズオムレツ、グリーンポテト・ブロックリー、果物(りんご)	609.1(511.7) 23.3(19.9) 19.6(17.2) 1.5(1.2)	じゃがいも、米、○小麦粉、マカロニ、バター、油、きび砂糖	○牛乳、卵、○栗、チーズ、牛乳、打ち豆、ベーコン、◎牛乳	りんご、トマト、玉ねぎ、キャベツ、ブロックリー、にんじん、トマト、セロリ、青のり	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	
28 火	マーボー丼、ワンタンスープ、果物(オレンジ)	521.0(457.5) 22.9(20.5) 15.5(14.9) 1.8(1.5)	米、ワンタンの皮、麦、きび砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、鶏肉、みそ、◎牛乳	オレンジ、にんじん、もやし、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、ニンニク、しょうが、椎茸	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	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45%を園でとるようになります。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						