

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			
04 火	麦ごはん、豚汁、納豆サラダ、果物(りんご)	541.7(472.4) 21.8(19.5) 15.2(14.6) 1.0(0.9)	◎さつまいも、米、じゃがいも、麦	○牛乳、豚肉、豆腐、納豆、豚肉、みそ、ハム、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、大根、小松菜、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、きゅうり	しょうゆ	牛乳	ふかしいも、牛乳	
05 水	五分つきごはん、味噌汁(もずく・ねぎ)、コンビーフオムレツ、大根のそぼろ煮、果物(みかん)	496.6(452.1) 22.2(20.3) 16.5(15.9) 2.1(1.8)	米、○たご焼き、片栗粉、きび砂糖、油、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、コンビーフ、みそ、煮干し、◎牛乳	みかん、大根、トマト、玉ねぎ、もずく、ピーマン、セロリ、エリンギ、にんじん、ねぎ、○青のり	ケチャップ、しょうゆ、○ソース、食塩、こしょう	牛乳	たご焼き、牛乳	
06 木	ごぼうと豆のドライカレー、焼かぼちゃ、果物(いよかん)	626.9(540.7) 25.8(22.8) 18.3(17.0) 0.7(0.7)	米、○きび砂糖、麦、○白玉粉、○上新粉、バター、油	○牛乳、豚肉、卵、鶏肉、○あずき、○豆腐、大豆、○栗、◎牛乳	かぼちゃ、伊予柑、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ホールトマト、ピーマン、しめじ、干しぶどう、しょうが、ニンニク	ケチャップ、ソース、カレー粉、○食塩、パセリ粉	牛乳	ぜんざい、牛乳	
07 金	五分つきごはん、納豆汁、さばの香味焼き、かぶときゅうりのサラダ、果物(バナナ)	593.4(513.0) 26.8(23.5) 18.5(17.2) 1.4(1.2)	米、○米、○もち米、きび砂糖	○牛乳、さば、豆腐、納豆、○あずき、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、さば	バナナ、かぶ、きゅうり、ねぎ、こんにゃく、にんじん、なめこ、せり、しょうが、芋がら	しょうゆ、酢、食塩、○食塩	牛乳	赤飯おにぎり、牛乳	人日の節句 納豆汁
08 土	鶏ごぼうのつけごはん、すまし汁(小松菜・あげ)、果物(みかん)	527.7(468.0) 18.4(17.0) 17.5(16.4) 1.6(1.4)	米、片栗粉、小麦粉、油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、油揚げ、◎牛乳	みかん、ごぼう、ミニトマト、小松菜、えのき草、にんじん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
11 火	五分つきごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、スクランブルエッグ、トマト添え、レバーのかりん揚げ、デザート	549.6(486.5) 25.9(24.1) 18.6(17.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○マカロニ、○黒砂糖、片栗粉、きび砂糖、油、バター	○牛乳、卵、豚レバー、みそ、○きな粉、ベーコン、煮干し、◎牛乳	ミニトマト、玉ねぎ、グリーンピース、わかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	マカロニ二安倍川、牛乳	始業式
12 水	五分つきごはん、みそ汁(かぶ)、鶏のさっぱり煮、フロッコリー添え、ひょう干しの煮物、果物(バナナ)	502.8(439.4) 20.1(20.9) 14.2(12.3) 1.7(1.4)	米、○さつまいも、きび砂糖、○きび砂糖、油	○牛乳、鶏肉、竹輪、みそ、打ち豆、油揚げ、煮干し、鶏肉、◎牛乳	バナナ、トマトジュース、かぶ、フロッコリー、こんにゃく、にんじん、ひょう干し、ニンニク	酢、しょうゆ、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳	芋ようかん、牛乳	
13 木	五分つきごはん、味噌汁(たまねぎ・わかめ)、タラフライ、トマト添え、かぼちゃのサラダ、果物(みかん)	582.7(495.8) 21.5(18.9) 16.7(15.8) 2.0(1.6)	米、○白玉粉、パン粉、油、マヨネーズ、○砂糖、小麦粉、○片栗粉	○牛乳、たら、みそ、魚肉ソーセージ、煮干し、◎牛乳、たら	みかん、かぼちゃ、玉ねぎ、○ごぼう、きゅうり、ミニトマト、とうもろこし、わかめ、○昆布	○みりん、○しょうゆ、ソース、○食塩、食塩、こしょう	牛乳	あげ団子のみたらしあん、牛乳	
14 金	もち、雑煮、果物(みかん)	553.7(487.9) 22.2(20.0) 16.2(15.4) 1.2(1.0)	もち、○きび砂糖	○牛乳、鶏肉、納豆、あんこ、◎牛乳	みかん、大根、こんにゃく、○みかん、にんじん、ごぼう、ぜんまい、ねぎ、せり、○アガー	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	牛乳かてん、牛乳	もちつき
15 土	かしわ飯、肉団子と白菜のスープ、磯あえ、果物(バナナ)	554.8(482.9) 21.1(19.0) 20.2(18.6) 1.9(1.6)	米、片栗粉、春雨、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、白菜、にんじん、もやし、ごぼう、しょうが、のり、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、山椒	牛乳	クッキー、牛乳	
17 月	五分つきごはん、角切り野菜のスープ、やみつきタンダーチキン、ミニマトフ、フロッコリー添え、バイクドポテト、果物(りんご)	573.1(475.6) 26.7(21.4) 14.7(12.9) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○米、○ごま油	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、打ち豆、○かつお節、◎牛乳	りんご、キャベツ、ミニトマト、フロッコリー、にんじん、玉ねぎ、セロリ、ニンニク、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	おにぎり(焼き)、牛乳	
18 火	五分つきごはん、和風コーンスープ、春巻き、ミニトマト添え、おかかあえ、果物(バナナ)	608.2(526.5) 21.9(19.7) 16.0(15.3) 1.0(0.9)	○さつまいも、米、○もち米、春巻の皮、春雨、油、片栗粉、○ごま、○きび砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏むね肉、豆腐、卵、かつお節、◎牛乳	バナナ、小松菜、もやし、ミニトマト、クリームコーン、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、椎茸、ねぎ、しょうが	こしょう、しょうゆ、オイスターソース、食塩	牛乳	さつまいものいが蒸し、牛乳	
19 水	麦ごはん、味噌汁(大根・麩)、さんまのかばやき、華風ひたし、にんじんしりしり、果物(キウイ未バナナ)	619.9(563.8) 23.8(21.9) 23.7(22.5) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○きび砂糖、麦、片栗粉、油、きび砂糖、麩、ごま、ごま油	○牛乳、さんま、○卵、みそ、卵、ツナ、○みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	キウイ、にんじん、ほうれん草、大根、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、○酢、食塩、こしょう	牛乳	味噌カステラ、牛乳	
20 木	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、肉団子の甘酢あん、トマトキャベツ添え、もやしのりのナムル、果物(いよかん)	527.0(556.7) 20.6(23.8) 13.7(19.3) 1.6(1.5)	米、○米、パン粉、きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、豆腐、みそ、○みそ、煮干し、◎牛乳	もやし、伊予柑、キャベツ、ミニトマト、○青菜漬、玉ねぎ、三つ葉、なめこ、のり佃煮、ニンニク	酢、酒、しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	弁慶飯、牛乳	
21 金	五分つきごはん、肉じゃが、厚焼き卵、じゃこ和え、果物(みかん)	548.2(483.4) 22.7(20.4) 20.3(18.7) 1.6(1.4)	じゃがいも、米、○砂糖、きび砂糖、油	○牛乳、○ヨーグルト、卵、牛肉、○生クリーム、しらす、○ゼラチン、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、しらたき、○レモン、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	ヨーグルトババロア、牛乳	
22 土	五目御飯、豆腐すまし汁(青菜・わかめ)、きゅうりの昆布あえ、果物(バナナ)	520.3(455.2) 22.8(20.4) 16.0(15.2) 1.8(1.5)	米	○牛乳、鶏肉、豆腐、◎牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ほうれん草、昆布、椎茸、わかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
24 月	五分つきごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、ほうれん草のキッシュ風、ひじきの煮物、果物(りんご)	490.4(429.0) 19.5(17.4) 18.8(17.4) 1.7(1.4)	米、砂糖	○牛乳、卵、豆腐、牛乳、さつまいも、チーズ、生クリーム、みそ、ベーコン、煮干し、◎牛乳	りんご、ほうれん草、○みかん缶、○りんご、○バナナ、こんにゃく、にんじん、ひじき、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳	杏仁フルーツ、牛乳	
25 火	ひとかわずし、打ち豆汁、豆腐田楽、果物(みかん)	484.7(449.4) 21.6(20.6) 12.9(13.3) 1.9(1.6)	米、里いも、きび砂糖	○牛乳、○ソフール 元気ヨーグルト、豆腐、卵、みそ、打ち豆、ちりめんじゃこ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	みかん、かぶ、たけのこ、にんじん、さやえんどう、椎茸、ねぎ、しょうが、かんぴょう、昆布、のり	酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	滋賀県の郷土料理
26 水	五分つきごはん、ねぶかの粕汁、鶏肉の治部煮、さつまいものぬた、果物(いちご)	592.2(521.8) 24.3(23.2) 11.7(12.2) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○米、生麩、片栗粉、砂糖、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	いちご、ほうれん草、ねぎ、にんじん	だし汁、酒かす、しょうゆ、酒、みりん、食塩、からし	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	石川県の郷土料理 
27 木	五分つきごはん、味噌汁(こまつな・麩)、さけのちゃんちゃん焼き、いもバター煮、果物(バナナ)	568.4(493.7) 28.8(25.1) 17.6(16.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○じゃがいも、○小麦粉、○油、バター、きび砂糖、砂糖、油、麩	○牛乳、さけ、みそ、○打ち豆、○煮干し、煮干し、◎牛乳、鮭	バナナ、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、○青のり	しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳	青のりポテトピーンズ、牛乳	北海道の郷土料理
28 金	青菜めし、どんがら汁、こづけ、果物(みかん)	527.1(472.4) 24.4(23.1) 16.4(15.6) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、麦、○油、油、きび砂糖	○牛乳、たら、豆腐、○豆腐、みそ、○きな粉、真鱈子、煮干し、◎牛乳	みかん、大根、こんにゃく、にんじん、白菜、ねぎ、青菜漬、大根、のり	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	豆腐ドーナツ、牛乳	寒だら汁の日 山形の郷土料理
29 土	ごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、ユーリンチー、トマトキャベツ添え、大根とあげの煮物、果物(バナナ)	535.8(482.1) 24.6(24.1) 15.4(15.3) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、きび砂糖、ごま油、蜂蜜	○牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、大根、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ねぎ、しょうが、ニンニク、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
31 月	五分つきごはん、鶏つみれのすまし汁、彩りオムレツ、焼かぼちゃ、トマト添え、果物(みかん)	583.4(512.5) 24.5(21.8) 16.2(15.4) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、そうめん、片栗粉、きび砂糖、麩、油	○牛乳、卵、鶏肉、豆腐、かつお節、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、○バナナ、ミニトマト、玉ねぎ、にんじん、えのき草、ピーマン、三つ葉、フロッコリー、とうもろこし、昆布、しょうが	ケチャップ、ワイン、しょうゆ、食塩、山椒	牛乳	コーンフレーク、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%を園でとることになります。0～2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を園でとることになります。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							

