

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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 火	五分つきごはん、味噌汁(えのき・麴)、おからのコロッケ、ミニトマト添え、おかひじきとじゃこの三杯酢、果物(清美)	525.7(473.1) 19.3(17.9) 15.4(14.8) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、きび砂糖、白玉麴	○牛乳、おから、ひき肉(牛・豚)、みそ、○練乳、ちりめんじゃこ、煮干し、◎牛乳	○いちご、きよみ、おかひじき、ミニトマト、もやし、えのき草、玉ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、酢	牛乳	いちごのミルクかけ、牛乳	ばら組 2月生まれ 誕生会	
02 水	鯛めし、ばち汁、なます、丹波の黒豆煮、果物(バナナ)	549.6(478.6) 21.6(19.4) 18.1(16.9) 1.8(1.5)	米、そうめん、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、○ヨーグルト、鯛、○生クリーム、大豆、油揚げ、かつお節、○ゼラチン、◎牛乳	バナナ、大根、玉ねぎ、にんじん、小松菜、○レモン、ねぎ、ゆず果汁、しょうが、椎茸、昆布	しょうゆ、酢、みりん、酒、だし汁、食塩	牛乳	ヨーグルト パバロア、 牛乳	ゆり組 2-3月生まれ 誕生会 兵庫県郷土料理	
03 木	ごはん、おとしいも、じゅんじゅん、にんじんのごま和え、果物(バナナ)	566.0(491.8) 22.1(19.8) 14.2(13.8) 1.7(1.4)	米、しいも、○コーンフレーク、ごま、きび砂糖	○牛乳、牛肉、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、にんじん、○バナナ、白菜、玉ねぎ、小松菜、ねぎ、しらたき、えのき草	しょうゆ、みりん	牛乳	コーン フレーク、牛 乳	滋賀県 郷土料理	
04 金	五分つきごはん、大平(おおひら)、鶏肉のレモン和え、ブロックリー、凍み大根と豚肉の煮物、果物(キウイ未バナナ)	546.8(506.4) 25.8(24.4) 13.2(13.4) 1.9(1.6)	米、○米、しいも、片栗粉、きび砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、豚肉、鶏肉、かつお節、◎牛乳	キウイ、大根、しらたき、ブロックリー、にんじん、えのき草、レモン果汁、昆布、ねぎ、椎茸、昆布、しょうが、パセリ、バナナ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳	かおりおにぎり、牛乳	ばら組 3月生まれ 誕生会 長野県郷土料理	
05 土	わかめごはん、納豆汁、豚肉のおろしソースかけ、トマト添え、果物(バナナ)	507.2(462.6) 22.2(21.3) 16.6(17.0) 1.6(1.3)	米、小麦粉、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、納豆、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、大根、ミニトマト、こんにゃく、にんじん、ねぎ、なめこ、せり、芋がら	しょうゆ、だし汁、みりん	牛乳	せんべい、牛乳		
07 月	五分つきごはん、味噌汁(もずく・ねぎ)、鶏のごま香ばし焼、トマト添え、納豆サラダ、ジョア(マスカット)	527.5(473.8) 28.9(27.5) 15.7(15.4) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、ごま、ごま、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、納豆、みそ、ハム、○卵、○チーズ、○練乳、煮干し、かつお節、◎牛乳	ジョア(マスカット)、○りんご、もやし、小松菜、ミニトマト、もずく、きゅうり、にんじん、ねぎ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳	りんごご チーズの ケーキ、牛 乳		
08 火	ごはん、呉汁、そぼろ納豆、れんこんのおろし揚げ、ミニトマト添え、果物(いちご)	584.2(517.5) 23.8(21.9) 20.7(19.8) 1.3(1.1)	米、片栗粉、油	○牛乳、納豆、○ホイップクリーム、大豆、しらす、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	いちご、れんこん、○いちご、ミニトマト、○キウイ、小松菜、○みかん、にんじん、切干大根、ねぎ、パセリ	しょうゆ、食塩	牛乳	プリンアラ モード、牛 乳	さくら組 3月生まれ 誕生会 茨城県郷土料理	
09 水	麦ごはん、鶏とせ風汁、さんが焼き、トマト菜の花添え、果物(はるみ)	537.9(474.6) 28.7(25.2) 13.7(13.4) 1.4(1.1)	○さつまいも、米、麦、片栗粉	○牛乳、あじ、鶏肉、豆腐、卵、みそ、なると、かつお節、打ち豆、◎牛乳	はるみ、菜花、ミニトマト、大根、にんじん、ねぎ、ほうれん草、しょうが、しそ	みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	ふかししいも、牛乳	千葉県 郷土料理	
10 木	五分つきごはん、たかきび団子汁、揚げさわらのネギソース、ブロックリー添え、果物(バナナ)	613.9(549.5) 25.9(22.9) 18.8(17.7) 1.4(1.2)	米、きび、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、蜂蜜、きび砂糖	○牛乳、◎牛乳、さわら、鶏肉、かまぼこ、かつお節、油揚げ、さわら	バナナ、ブロックリー、大根、ねぎ、にんじん、つきこんにゃく、ごぼう、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳	たいやき、牛乳	岡山県 郷土料理	
11 金	佐世保バーガー(未ハンバーグとパン)、ミネストローネ、果物(デコボン)	590.1(541.6) 25.7(23.9) 22.0(20.9) 2.1(2.0)	パン、○米、○もち米、じゃがいも、パン粉、○きび砂糖、マカロニ、きび砂糖	○牛乳、牛肉、豚肉、チーズ、牛乳、ベーコン、豆腐、○きな粉、鶏肉、打ち豆、◎牛乳	デコボン、玉ねぎ、トマト、トマト、キャベツ、にんじん、レタス、セロリ	ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、○食塩、パセリ粉	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳	長崎県 郷土料理	
12 土	ごはん、豚汁、鶏のから揚げ、ナムル、果物(バナナ)	564.7(499.8) 27.7(25.8) 17.2(16.6) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、ごま油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、大根、にんじん、もやし、ほうれん草、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳	せんべい、牛乳		
14 月	福井名物ソースカツ丼、おからの梅和え、牛乳、果物(せとか)	598.9(536.7) 23.4(22.0) 19.7(19.4) 1.5(1.3)	米、○米、パン粉、小麦粉、油、きび砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉、かつお節、豚肉、◎牛乳	せとか、おくら、キャベツ、きゅうり、梅干	ソース、しょうゆ、ソース、酢、酒、ケチャップ、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	福井県 郷土料理	
15 火	徳島 遊箱(ゆさんぼ)ごはん、厚焼き卵 かまぼこ、筑前煮、ブロックリー添え、大学芋、果物(いちご)	505.4(456.3) 22.2(20.6) 12.8(12.8) 1.6(1.4)	米、さつまいも、きび砂糖、油、ごま	○牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、鶏肉、卵、かまぼこ、◎牛乳	いちご、れんこん、にんじん、ブロックリー、こんにゃく、ごぼう、さやいんげん	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	徳島県 郷土料理	
16 水	特製カレーライス、ブロックリー添え、果物(バナナ)	586.1(508.8) 22.2(20.0) 19.1(17.7) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、麦、○バター、小麦粉、油、蜂蜜	○牛乳、豚肉、豚肉、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、にんじん、ブロックリー、セロリ、りんご、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	スコーン、牛乳		
17 木	チャーシューメン、かぼちゃのミルク煮、果物(デコボン)	595.8(519.6) 27.2(24.5) 12.5(12.7) 3.0(2.5)	中華めん、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、バター、きび砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉、○あずき、○豆腐、かまぼこ、○栗、かつお節、煮干し、◎牛乳	デコボン、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、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳		
18 金	お赤飯、かき玉汁(小松菜)、かれいと生揚げの炊き合わせ、きゅうりの酢の物、果物(いちご)	537.2(464.1) 27.2(23.8) 12.0(12.0) 2.0(1.7)	もち米、きび砂糖、○きび砂糖、片栗粉	○牛乳、かれい、厚揚げ、卵、ささかまぼこ、あずき、かつお節、◎牛乳、かれい	いちご、○オレンジジュース、きゅうり、○いちご、にんじん、小松菜、みかん、○キウイ、○梅、わかめ、さやいんげん、○アガー、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん	牛乳	オレンジゼリー、牛乳		
22 火	五分つきごはん、のっぺい汁、さばの塩焼き、じゃこ和え、果物(バナナ)	571.3(491.8) 27.0(23.3) 16.4(15.2) 1.7(1.4)	米、○米、しいも、○きび砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、○納豆、鶏肉、しらす、かつお節、◎牛乳、さば	バナナ、もやし、ほうれん草、大根、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ねぎ、○のり、椎茸	○酢、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳		
23 水	五分つきごはん、みそ汁(かぶ)、肉豆腐の卵とじ、ほうれん草のごま和え、果物(バナナ)	619.8(534.8) 25.2(22.3) 18.7(17.4) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、○油、ごま	○牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、○かぼちゃ、かぶ、ねぎ、もやし、にんじん、こんにゃく、しめじ、かぶ	しょうゆ、○食塩	牛乳	かぼちゃのおやき(長野県郷土料理)		
24 木	ごはん、角切り野菜のスープ、スクランブルエッグ、はるさめサラダ、果物(いちご)	534.6(464.5) 21.1(18.9) 21.0(19.2) 1.7(1.4)	米、春雨、バター、きび砂糖、油、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト、卵、ベーコン、ハム、打ち豆、◎牛乳	いちご、○バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、セロリ、パセリ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	バナナヨーグルト、牛乳		
25 金	三色どんぶり、味噌汁(キャベツ・ネギ)、おかひじきおひたし、果物(清美)	533.3(464.6) 21.3(19.2) 19.0(17.6) 1.4(1.2)	米、○さつまいも、麦、○きび砂糖、○油、きび砂糖、油、○ごま	○牛乳、卵、豚肉、鶏肉、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	きよみ、おかひじき、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、のり、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、みりん、食塩	牛乳	大学芋、牛乳		
26 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)	512.2(430.0) 23.2(19.4) 14.9(13.3) 0.9(0.7)	米、じゃがいも、油	○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	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		
28 月	ごはん、卵スープ、豚肉のごま味噌焼き、和風サラダ、果物(いよかん)	560.6(493.8) 22.8(20.9) 20.4(19.3) 1.7(1.4)	米、○米、マヨネーズ、きび砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、卵、○いなりの皮、ハム、みそ、豚肉、◎牛乳	伊予柑、ブロックリー、えのき草、小松菜、とうもろこし、にんじん	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	いなり寿司、牛乳		
29 火	五分つきごはん、みそ汁(はくさい・えのき)、ぶりの照り焼き、磯あえ、かぼちゃのそぼろあんかけ、果物(バナナ)	569.3(489.5) 23.2(20.2) 15.9(14.8) 1.2(1.0)	○さつまいも、米、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、ぶり、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、ぶり	バナナ、かぼちゃ、白菜、もやし、小松菜、玉ねぎ、えのき草、にんじん、のり、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳	ふかししいも、牛乳		
30 水	ごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、豚肉ときくらげの卵炒め、もやしとわかめのナムル、果物(デコボン)	570.6(494.5) 22.3(20.0) 20.0(18.4) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉、きび砂糖、○きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、○バター	○牛乳、卵、豚肉、豚肉、みそ、○卵、油揚げ、煮干し、◎牛乳	デコボン、もやし、大根、にんじん、○かぼちゃ、きくらげ、わかめ、しょうが	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳		
31 木	五分つきごはん、ワントンスープ、いらとえのきの納豆あえ、さつま芋のレモン煮、果物(キウイ未バナナ)	652.5(581.9) 22.0(19.8) 20.5(18.9) 1.4(1.2)	米、さつまいも、○米、ワントンの皮、きび砂糖、ごま油、○きび砂糖	○牛乳、豚肉、納豆、○鶏肉、◎牛乳	キウイ、もやし、いら、ねぎ、にんじん、小松菜、えのき草、レモン、椎茸、○青のり、バナナ	しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり(とりそぼろ)、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							
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→										