

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	かてめし、ほっけの塩焼き、 磯あえ添え、みそポテト、果 物(オレンジ)	555.1(483.1) 24.3(21.6) 15.3(14.7) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、小麦 粉、油、きび砂糖、○き び砂糖	○牛乳、ほっけ、油揚 げ、みそ、○きな粉、◎ 牛乳、ほっけ	○かぼちゃ、オレンジ、 ほうれん草、大根、もや し、にんじん、ごぼう、 ○干しぶどう、椎茸、の り	しょうゆ、みりん、食 塩、○食塩	牛乳	かぼちゃの きな粉か け、牛乳	埼玉の 郷土料理	
02 土	豚肉のみそ丼、けんちん汁、 果物(バナナ)	530.6(463.6) 21.8(19.6) 20.2(18.6) 1.3(1.1)	米、油、ごま油、きび砂 糖	○牛乳、豚肉、豆腐、豚 肉、みそ、油揚げ、かつ お節、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、チンゲ ン菜、にんじん、大根、 ごぼう、ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳	せんべい、 牛乳		
04 月	わかめごはん、角切り野菜と 肉団子のスープ、チーズオム レツ、トマトブロックリー添 え、果物(バナナ)	598.1(519.1) 25.1(22.3) 20.3(18.7) 1.7(1.4)	○さつまいも、米、片栗 粉、バター、油、きび砂 糖	○牛乳、卵、鶏肉、チー ズ、牛乳、打ち豆、◎牛 乳	バナナ、キャベツ、ミニ トマト、玉ねぎ、プロク コリー、にんじん、しめ じ、セロリ	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、食塩、パセリ 粉、こしょう	牛乳	やさしいも、 牛乳		
05 火	ごはん、味噌汁(小松菜・ 麩)、さばの香味焼き(○、 1才かはい)、けんちょう、 果物(いちご)	542.5(422.0) 26.9(23.2) 21.9(13.7) 1.6(1.4)	米、○きび砂糖、白玉 麩、油、きび砂糖	○牛乳、さば、○卵、豆 腐、みそ、油揚げ、煮干 し、◎牛乳、かはい	いちご、大根、小松菜、 ねぎ、にんじん、さやい んげん、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳	プリン、牛 乳		
06 水	パンズパン、かぼちゃのポ タージュ、若鶏のプロヴァン サルソースがけ、果物(清 美)	532.7(492.6) 24.8(22.7) 14.5(14.4) 1.9(1.8)	パン、○米、バター、オ リーブ油、きび砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、 ベーコン、鶏肉、◎牛乳	かぼちゃ、きよみ、トマ ト、玉ねぎ、○にんじ ん、トマトジュース、ニ ンニク、しょうが、○昆 布	ケチャップ、しょうゆ、 みりん、食塩、コンソ メ、バジル粉、こしょう	牛乳	夕焼けおに ぎり、牛乳		
07 木	五分つきごはん、味噌汁(え のき・わかめ)、牛肉と大根 の煮物、アスパラサラダ、果 物(サンフルーツ)	538.9(474.3) 22.5(20.2) 19.8(18.3) 1.7(1.5)	米、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、○バター、 きび砂糖	○牛乳、牛肉、厚揚げ、 牛肉、○卵、ハム、み そ、煮干し、◎牛乳	大根、サンフルーツ、グ リーンアスパラ、にんじ ん、えのき茸、とうもろ こし、わかめ、しょうが	しょうゆ	牛乳	ホットケ ーキ、牛乳		
08 金	ねはねは丼、のっぺい汁、果 物(せとか)	553.1(481.6) 25.3(22.4) 13.5(13.3) 1.6(1.3)	米、里いも、○きび砂 糖、麦、○白玉粉、○上 新粉、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、納豆、卵、○あ ずき、○豆腐、鶏肉、○ 栗、かつお節、◎牛乳	せとか、おくら、大根、 めかぶ、ごぼう、にんじ ん、こんにゃく、ねぎ、 のり、椎茸	しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、 牛乳	始業式	
11 月	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わ かめ)、さけの塩焼き、磯あ え添え、大根のそぼろ煮、果 物(オレンジ)	507.4(442.5) 26.1(22.5) 16.2(15.3) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、○片栗 粉、○白玉粉、片栗粉、 きび砂糖、○ごま油、○ きび砂糖、○ごま、油	○牛乳、鮭、鶏肉、○豚 肉、みそ、煮干し、◎牛 乳、鮭	オレンジ、大根、玉ね ぎ、小松菜、もやし、○ にら、○ねぎ、○にんじ ん、にんじん、わかめ、 のり、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、 ○酢、食塩	牛乳	チヂミ、牛 乳		
12 火	五分つきごはん、肉じゃが、 厚焼き卵、きゅうりの酢の 物、果物(あまなつかん)	584.1(506.4) 23.0(20.5) 16.3(15.5) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、○米、 ○もち米、きび砂糖、○ きび砂糖、油	○牛乳、卵、牛肉、○き な粉、ささかまぼこ、か つお節、◎牛乳	甘なつかん、きゅうり、 玉ねぎ、にんじん、しら たき、わかめ、さやいん げん	だし汁、しょうゆ、酢、 みりん、食塩、○食塩	牛乳	きな粉おは ぎ、牛乳		
13 水	ドライカレー、大根とツナの サラダ、果物(バナナ)	654.1(562.3) 22.0(19.7) 24.8(22.3) 1.1(1.0)	米、○小麦粉、○パ ター、○きび砂糖、麦、 マヨネーズ、小麦粉、 油、きび砂糖	○牛乳、豚肉、○卵、○ ヨーグルト、ツナ、打ち 豆、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、トマト、かぼ ちゃ、大根、○パ ナナ、ほうれん草、きゅう り、にんじん、とうもろこし、ピー マン、しめじ、ピーマン、れんこん、干 しぶどう、○レモン、しょうが、ニ ンニク	ソース、コンソメ、しょ うゆ、カレー粉、食塩	牛乳	バナナケ ーキ、牛乳		
14 木	五分つきごはん、味噌汁(大 根・油揚げ)、ポテト入りオ ムレツ、納豆サラダ、果物 (サンフルーツ)	546.9(486.3) 25.3(22.8) 19.5(18.1) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、ハター	○牛乳、○ソフール 元気 ヨーグルト、卵、納豆、牛 乳、ハム、みそ、チーズ、 ベーコン、油揚げ、煮干し、 かつお節、◎牛乳	サンフルーツ、○パナ ナ、もやし、大根、小松 菜、きゅうり、にんじ ん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、 食塩、こしょう	牛乳	元気ヨー グルト、果物 (バナ ナ)、牛乳		
15 金	爆弾おにぎり(鶏のから揚げ 入り)、島根の芋煮、にんじ んしりしり、かぶときゅうり のサラダ、果物(デコボン)	514.8(460.3) 22.3(21.5) 16.1(15.8) 1.8(1.5)	米、里いも、○きび砂 糖、片栗粉、油、きび砂 糖	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、 鯛、ツナ、卵、かつお節	デコボン、にんじん、か ぶ、きゅうり、玉ねぎ、 ○みかん、三つ葉、の り、○アガー、昆布、 しょうが	しょうゆ、酢、食塩、こ しょう	牛乳	牛乳かんで ん、牛乳	島根の 郷土料理	
16 土	キンパ(韓国風海苔巻き)、 さつま芋のレモン煮、果物 (みかん)	596.6(558.6) 21.4(19.7) 16.5(18.3) 2.1(1.8)	米、さつまいも、きび砂 糖、ごま油、ごま	○牛乳、牛肉、魚肉ソー セージ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、に んじん、たくあん、レモ ン、のり、椎茸、ニン ニク、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	クッキー、 牛乳		
18 月	レバーミートスバグティ、 かぼちゃのミルク煮、果物 (いちご)	626.9(538.3) 25.4(22.4) 15.6(14.9) 1.5(1.3)	スバグティ、○米、パ ター、きび砂糖、小麦 粉、油	○牛乳、牛乳、豚レ バー、豚肉、チーズ、み そ、◎牛乳	いちご、かぼちゃ、トマ ト、玉ねぎ、しめじ、に んじん、ニンニク	ソース、コンソメ、食 塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	ゆかりわか めおにぎ り、牛乳		
19 火	かやくごはん、小田巻蒸し、 きゅうりの昆布あえ、果物 (バナナ)	531.5(464.2) 24.3(21.6) 16.3(15.4) 1.9(1.6)	米、うどん、○きび砂 糖	○牛乳、卵、鶏肉、○生 クリーム、鶏肉、かまぼ こ、油揚げ、かつお節、 ○ゼラチン、煮干し、◎ 牛乳	バナナ、きゅうり、○か ぼちゃ、にんじん、ごぼ う、こんにゃく、椎茸、 三つ葉、昆布、昆布、椎 茸	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	パンプキン プリン、牛 乳	大阪の 郷土料理	
20 水	梅ごはん、僧兵汁、彩りオム レツ、トマト添え、果物(パ ナナ)	543.0(471.5) 23.2(20.6) 15.9(15.2) 1.9(1.6)	米、里いも、じゃがい も、○砂糖、きび砂糖、 ごま、油	○牛乳、卵、豚肉、鶏 肉、みそ、◎牛乳	バナナ、○バナナ、○みかん、 白菜、ミニトマト、にんじ ん、玉ねぎ、○いちご、 ○キウイ、玉ねぎ、○いちご、 ねぎ、ピーマン、梅干、 ブロックリー、○レモン 果汁、とうもろこし、 ○アガー、しそ、 しょうが、椎茸、昆布、 ニンニク	だし汁、ケチャップ、 しょうゆ、ワイン、食塩	牛乳	フルーツの ゼリーが け、牛乳	和歌山の 郷土料理	
21 木	キッズピピンパ、こづゆ、果 物(デコボン)	520.0(453.9) 25.1(22.2) 19.2(17.8) 1.7(1.7)	○新じゃが、米、里い も、麦、○バター、きび 砂糖、白玉麩、ごま、 油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、鶏 肉、鶏肉、かつお節、◎ 牛乳	デコボン、ほうれん草、 もやし、にんじん、玉ね ぎ、しらたき、大根、ご ぼう、昆布、椎茸、ニ ンニク、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、○ 食塩	牛乳	じゃがバ ター、牛乳	ゆり組 誕生日会 福島 の郷土料理	
22 金	ごはん、若竹汁、鶏の西京焼 き、じゃこ和え、トマト添 え、さつま芋のレモン煮、果 物(いちご)	607.1(523.3) 26.6(23.3) 15.3(14.7) 1.6(1.3)	米、さつまいも、○米、 きび砂糖	○牛乳、鶏肉、鶏肉、し らす、西京みそ、かつお 節、◎牛乳	いちご、もやし、ほうれ ん草、ミニトマト、たけ のこ、○とうもろこし、 レモン、わかめ	しょうゆ、○しょうゆ、 みりん、食塩	牛乳	コーンおに ぎり、牛乳	さくら組 誕生日会 京都の 郷土料理	
23 土	ごはん、味噌汁(豆腐・わか め)、じゃが芋のそぼろ煮、 磯あえ、果物(バナナ)	553.6(481.9) 22.0(19.7) 17.2(16.2) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、きび砂 糖	○牛乳、ひき肉(牛・ 豚)、豆腐、ささかまぼ こ、みそ、煮干し、◎牛 乳	バナナ、玉ねぎ、小松 菜、もやし、にんじん、 椎茸、のり、わかめ	しょうゆ	牛乳	クッキー、 牛乳		
25 月	ごはん、味噌汁(小松菜・ 麩)、けいちゃん焼き、はる さめサラダ(きゅうり)、果 物(あまなつかん)	512.4(448.9) 22.5(20.1) 11.7(11.8) 1.7(1.4)	米、○コーンフレーク、 春雨、白玉麩、きび砂 糖、油、ごま油	○牛乳、鶏肉、みそ、ハ ム、煮干し、◎牛乳	甘なつかん、キャベツ、 ○バナナ、にんじん、 きゅうり、小松菜、ピー マン、ニンニク	しょうゆ、酢、みりん	牛乳	コーンフ レーク、牛 乳	岐阜の 郷土料理	
26 火	たけのご御飯、沢煮碗、松風 焼き、トマト添え、果物(い ちご)	595.9(514.5) 24.5(21.7) 24.4(21.9) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、○油、○ きび砂糖、パン粉、きび 砂糖	○牛乳、鶏肉、豚肉、 卵、みそ、油揚げ、かつ お節、◎牛乳	いちご、玉ねぎ、たけの こ、ミニトマト、にんじ ん、三つ葉、椎茸、こ んにゃく、ごぼう、さやえ んどう、昆布	だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳	ゆかりクッ キー、牛乳		
27 水	ごはん、ぶりの照り焼き (0.1才さけ)、かき玉汁 (五目)、磯あえ添え ほう れん、かぶのやちやら、果物 (清美)	551.2(445.0) 24.0(21.1) 17.6(12.1) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ粉、 ○さつまいも、きび砂 糖、○きび砂糖、白玉 麩、片栗粉、○バター	○牛乳、ぶり、卵、○ 卵、◎牛乳、鮭	きよみ、ほうれん草、かぶ、もやし、 チンゲン菜、玉ねぎ、みかん、にんじ ん、きゅうり、ゆず、糸こんにゃく、 わかめ、のり、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、 みりん、食塩	牛乳	さつまいも 蒸しパン、 牛乳	富山の 郷土料理	
28 木	ごはん、かじわのひきずり、 磯納豆、じゃこ和え、果物 (バナナ)	540.8(466.0) 26.0(22.3) 13.3(12.9) 1.4(1.1)	米、○さつまいも、○小 麦粉、○きび砂糖、きび 砂糖	○牛乳、鶏肉、納豆、豆 腐、しらす、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれ ん草、白菜、玉ねぎ、ね ぎ、えのき茸、しらた き、のり	しょうゆ、みりん、○食 塩	牛乳	鬼まんじゅ う、牛乳	愛知の 郷土料理	
30 土	ナポリタン、鶏のチーズ焼 き、ミニトマトブロックリー 添え、果物(バナナ)	588.6(536.2) 26.7(25.7) 19.3(19.8) 1.8(1.5)	スバグティ、バター、 油	○牛乳、鶏肉、チーズ、 ◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、ミニト マト、ブロックリー、レ モン、ピーマン、ニンニ ク	ケチャップ、食塩、パセ リ粉、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。10時おやつは1.2歳児クラスが牛乳で、0歳児クラスはせんべい類と麦茶です。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→										