

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、味噌汁 (じゃが・玉ねぎ)、豚肉と きくらげの卵炒め、きゅうり の華風サラダ、果物(メロ ン)	598.8(518.1) 24.0(21.3) 18.0(16.8) 1.9(1.6)	米、〇米、じゃがいも、 〇もち米、春雨、きび砂 糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、卵、豚肉、豚 肉、ハム、みそ、〇あず ぎ、煮干し、◎牛乳	メロン、きゅうり、玉ね ぎ、もやし、にんじん、 きくらげ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだ し、〇食塩、食塩、こ しょう	牛乳	赤飯おにぎ り、牛乳		
02 木	キッズピビンバ、みそ汁(は くさい・えのき)、果物(パ イナップル未バナナ)	564.4(511.0) 26.0(23.2) 19.5(18.1) 1.5(1.3)	米、〇白玉粉、〇上新 粉、きび砂糖、〇きび砂 糖、ごま、油、ごま油	〇牛乳、豚肉、鶏肉、 〇豆腐、卵、みそ、〇きな 粉、煮干し、◎牛乳	パイナップル、白菜、も やし、ほうれん草、玉ね ぎ、にんじん、えのき 茸、ニンニク、しょう が、バナナ	しょうゆ、酢、食塩、 〇食塩	牛乳	きなこ団 子、牛乳		
03 金	麦ごはん、ワンタンスープ、 磯納豆、和風サラダ、果物 (オレンジ)	546.5(474.9) 22.8(20.3) 21.2(19.4) 1.7(1.4)	米、〇ホットケーキ粉、 麦、マヨネーズ、ワンタ ンの皮、〇油、〇ごま、 ごま油、〇砂糖	〇牛乳、納豆、〇豆腐、 豚肉、ハム、◎牛乳	オレンジ、ブロッコ リー、もやし、とうもろ こし、ねぎ、にんじん、 小松菜、玉ねぎ、椎茸、 のり	しょうゆ、鶏ガラだし、 食塩、こしょう	牛乳	豆腐ドー ナツ(ご ま)、牛乳		
04 土	マーボー丼、貝だくさん味噌 汁、果物(バナナ)	496.7(441.7) 21.5(19.5) 14.8(14.3) 1.4(1.2)	米、麦、きび砂糖、片栗 粉、ごま油	〇牛乳、豆腐、豚肉、鶏 肉、みそ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、もや し、レタス、にんじん、 ねぎ、ニンニク、しょう が、椎茸	だし汁、しょうゆ	牛乳	せんべい、 牛乳		
06 月	サラダうどん、かぼちゃのミ ルク煮、果物(バナナ)	596.3(516.2) 21.0(18.9) 21.0(19.2) 2.2(1.8)	うどん、〇小麦粉、きび 砂糖、ごま、油、ごま 油、バター	〇牛乳、豚肉、牛乳、 〇栗、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、トマ ト、もやし、きゅうり、 ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだ し、食塩	牛乳	甘酒蒸しバ ン、牛乳		
07 火	五分つきごはん、味噌汁(豆 腐・わかめ)、鶏のケチャッ プからめ、納豆サラダ、果物 (メロン)	541.3(463.1) 29.1(23.8) 19.3(17.5) 1.5(1.3)	〇じゃがいも、米、片栗 粉、油、〇バター、きび 砂糖	〇牛乳、鶏肉、豆腐、納 豆、みそ、〇チーズ、ハ ム、煮干し、かつお節、 ◎牛乳	メロン、もやし、ほうれん 草、〇とうもろこし、きゅう り、にんじん、わかめ、ニ ンニク、しょうが、〇パセリ	ケチャップ、しょうゆ、 〇食塩、〇こしょう、こ しょう	牛乳	じゃが芋の チーズ焼 き、牛乳		
08 水	ケチャップライス、チーズオ ムレツ(減塩)、ブロッコ リー添え、貝だくさん味噌 汁、果物(キウイ未バナナ)	518.8(475.0) 25.3(22.5) 20.3(18.7) 1.8(1.5)	米、麦、油、バター、ご ま油、きび砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉、鶏 肉、チーズ、牛乳、み そ、◎牛乳	〇とうもろこし、キウイ、玉 ねぎ、もやし、レタス、ブ ロッコリー、にんじん、ピー マン、ニンニク、バナナ	だし汁、ケチャップ、食 塩、コンソメ、〇食塩、 パセリ粉、こしょう	牛乳	ゆでとうも ろこし、牛 乳		
09 木	五分つきごはん、味噌汁 (キャベツ・えのき)、かれ いと生揚げの炊き合わせ新 切干し大根のサラダ、果物 (オレンジ)	569.0(494.2) 26.5(23.3) 18.4(17.1) 1.6(1.4)	米、〇小麦粉、〇バ ター、〇きび砂糖、きび 砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、かかれい、厚揚げ、 〇ヨーグルト、 卵、みそ、竹輪、煮干 し、◎牛乳、かかれい	オレンジ、キャベツ、〇バナ ナ、にんじん、きゅうり、え のき茸、もやし、切干大根、 さやいんげん、わかめ、しょう が	しょうゆ、酢、みりん、 〇シナモン	牛乳	ヨーグルト バナナケ ーキ、牛乳		
10 金	わかめごはん、かぶと肉団子 のスープ、ツナいり卵焼き、 トマト添え、果物(バナナ)	528.5(462.7) 23.0(20.5) 16.9(15.9) 1.5(1.3)	米、〇小麦粉、片栗粉、 きび砂糖	〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏 肉、ツナ、かつお節	バナナ、〇かぼちゃ、か ぶ、ミニトマト、玉ね ぎ、にんじん、白菜、 〇干しひよこ、椎茸、しょう が	だし汁、しょうゆ、食 塩、〇食塩	牛乳	かぼちゃと レーズンの 金つば、牛 乳		
11 土	焼きそば、味噌汁(小松菜・ 麩)、果物(バナナ)	507.7(445.2) 23.9(21.3) 18.0(16.8) 2.0(1.6)	焼きそばめん、白玉麩、油	〇牛乳、豚肉、みそ、煮 干し、◎牛乳	バナナ、キャベツ、もや し、玉ねぎ、にんじん、 小松菜、青のり	ソース、食塩	牛乳	クッキー、 牛乳		
13 月	五分つきごはん、豚汁、スク ランブルエッグ、きゅうりの 昆布あえ、果物(パイナップ ル未バナナ)	508.6(465.9) 22.6(20.4) 18.7(17.5) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、バ ター、油、きび砂糖	〇牛乳、卵、豚肉、豆 腐、みそ、ベーコン、 ◎牛乳	パイナップル、きゅうり、〇み かん布、玉ねぎ、大根、〇いち ご、にんじん、〇バナナ、こんに ゃく、ごぼう、ねぎ、グリーン ピース、昆布、バナナ	ケチャップ、食塩、こ しょう	牛乳	杏仁フル ーツ、牛乳		
14 火	ごはん、味噌汁(じゃが・玉 ねぎ)、さばの塩焼き、ミニ トマト、だし、果物(小玉す いか)	552.9(477.1) 20.9(18.4) 21.7(19.5) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、〇小麦 粉、〇油、〇きび砂糖、 〇ごま、〇ごま	〇牛乳、さば、みそ、煮 干し、◎牛乳、さば	小玉すいか、きゅうり、 玉ねぎ、なす、おくら、 ねぎ、しそ、納豆昆布	しょうゆ、〇食塩、食塩	牛乳	白ごまク ッキー、牛 乳		
15 水	ごはん、ミネストローネ、豆 腐ハンバーグ、ブロッコ リー、グリーンポテト添え、 果物(さくらんぼ)	594.9(515.0) 24.4(21.6) 16.4(15.5) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、〇米、 パン粉、マカロニ、〇き び砂糖	〇牛乳、ひき肉(牛・ 豚)、豆腐、〇納豆、 ベーコン、打ち豆、◎牛 乳	玉ねぎ、トマト、さくら んぼ、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、セロ リ、〇のり、青のり	ケチャップ、〇酢、ソース、 みりん、コンソメ、〇しょう ゆ、食塩、〇食塩、パセリ 粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	納豆巻き、 牛乳		
16 木	五分つきごはん、みそ汁(玉 ねぎ・あけ)、炒り鶏、じゃ こ和え、果物(バナナ)	511.8(458.3) 24.3(22.1) 11.0(11.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、きび砂 糖	〇牛乳、〇ソファール 元 気ヨーグルト、鶏肉、し らす、みそ、油揚げ、煮 干し、◎牛乳	バナナ、〇バナナ、もやし、 ほうれん草、こんにゃく、玉 ねぎ、ごぼう、にんじん、だ けのこ、椎茸、わかめ	しょうゆ	牛乳	元気ヨー グルト、牛 乳		
17 金	牛丼、おからの梅和え、牛 乳、果物(メロン)	586.7(520.6) 26.5(24.0) 18.1(17.7) 1.5(1.3)	米、〇もち米、〇きび砂 糖、きび砂糖	〇牛乳、牛乳、牛肉、牛 肉、〇きな粉、かつお 節、かつお節、◎牛乳	メロン、玉ねぎ、おくら、 きゅうり、こんにゃ く、ごぼう、梅干、ね ぎ、椎茸	しょうゆ、みりん、酢	牛乳	ささまき、 牛乳		
18 土	ごはん、味噌汁(小松菜・ 麩)、ピーマンの肉づめ、ト マト添え、かぼちゃのミルク 煮、果物(バナナ)	531.1(484.0) 21.1(19.4) 16.2(15.5) 1.4(1.2)	米、片栗粉、パン粉、バ ター、きび砂糖、白玉麩	〇牛乳、ひき肉(牛・ 豚)、牛乳、みそ、煮干 し、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、ピー マン、玉ねぎ、ミニトマ ト、れんこん、小松菜	ソース、ケチャップ、食 塩、ナツメグ	牛乳	せんべい、 牛乳		
20 月	五分つきごはん、味噌汁(な めこ・豆腐)、タラフライ、 キャベツ添え、けんちょう、 果物(さくらんぼ)	528.1(460.0) 24.4(21.3) 14.5(14.1) 1.4(1.2)	〇さつまいも、米、パン 粉、油、小麦粉、砂糖	〇牛乳、たら、鶏肉、豆 腐、豆腐、みそ、油揚 げ、煮干し、◎牛乳、た ら	大根、キャベツ、さくら んぼ、なめこ、にんじ ん、さやいんげん、ねぎ	ソース、しょうゆ、みり ん、食塩、こしょう	牛乳	冷やしやし きいも、牛 乳		
21 火	五分つきごはん、かき玉汁 (五目)、さけのみそ照り焼 き、トマト添え、もずくと夏 野菜のしゃきしゃきサラダ、 果物(バナナ)	542.6(471.4) 25.8(22.3) 19.0(17.5) 1.8(1.5)	米、〇きび砂糖、きび砂 糖、ごま、片栗粉、ごま 油	〇牛乳、鮭、〇ヨーグル ト、〇生クリーム、卵、 かまぼこ、みそ、〇セラ チン、◎牛乳、鮭	バナナ、ミニトマト、にん じん、チンゲン菜、玉ねぎ、モ ロヘイヤ、もずく、豆腐、 きゅうり、〇レモン、わか め、しょうが	だし汁、しょうゆ、みり ん、酢、食塩	牛乳	ヨーグルト パバロア、 牛乳		
22 水	鮭ちらし寿司、鶏つみれのす まし汁、さつまいものレモン 煮、果物(小玉すいか)	600.7(519.6) 21.9(19.6) 13.5(13.2) 1.6(1.4)	米、さつまいも、〇米、 そうめん、きび砂糖、片 栗粉、ごま、麩、油	〇牛乳、卵、鶏肉、鮭、 豆腐、かつお節、◎牛乳	小玉すいか、レモン、 にんじん、おくら、えの き茸、三つ葉、しそ、昆 布、〇昆布、しょうが、 のり	酢、しょうゆ、食塩、山 椒	牛乳	夕焼けおに ぎり、牛乳	ゆり組 誕生会	
23 木	五分つきごはん、みそ汁(か ぶ)、ポテト入りオムレツ、 モロヘイヤお浸し、果物(オ レンジ)	507.1(434.8) 22.1(19.4) 17.9(16.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、〇きび 砂糖、〇小麦粉、バ ター、〇バター	〇牛乳、卵、〇卵、牛 乳、みそ、ベーコン、煮 干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、かぶ、モロヘ イヤ、もやし、〇バナ ナ、〇いちご、〇みかん、 ピーマン、にんじ ん、かぶ	ケチャップ、しょうゆ、 食塩、こしょう	牛乳	フルーツク ラフティ (焼き)、 牛乳		
24 金	パンズパン、ピシソワーズ、 ラトトウイチキン、果物 (パイナップル未バナナ)	586.7(565.9) 27.5(26.8) 19.5(18.9) 1.9(1.7)	パン、じゃがいも、〇き び砂糖、〇白玉粉、〇上 新粉、バター、オリ ブ油、きび砂糖	〇牛乳、牛乳、鶏肉、 〇あずき、〇豆腐、〇栗、 生クリーム、ベーコン、 みそ、◎牛乳	パイナップル、玉ねぎ、 トマト、なす、ズッキー ニ、にんじん、ピーマ ン、ニンニク、バナナ	ケチャップ、コンソメ、 食塩、パセリ粉、〇食 塩、こしょう	牛乳	冷やしぜん ざい、牛乳	さくら組 誕生会	
25 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)	470.0(445.3) 23.2(21.7) 20.0(18.9) 2.3(2.0)	パン、片栗粉、バター	〇牛乳、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		
27 月	五分つきごはん、味噌汁(小 松菜・麩)、あじの香味焼き (〇蔵さけ)、ミニトマト添 え、マセドアンサラダ、果物 (バナナ)	553.6(486.8) 25.7(23.6) 12.3(12.1) 1.7(1.3)	米、〇米、じゃがいも、 マヨネーズ、白玉麩、き び砂糖	〇牛乳、あじ、〇しら す、みそ、打ち豆、煮干 し、◎かつお節、◎牛 乳、鮭	バナナ、ミニトマト、小松 菜、きゅうり、とうもろこ し、ねぎ、ピーマン、にんじ ん、玉ねぎ、〇のり、しょう が、ニンニク	しょうゆ、酢、〇しょう ゆ、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり (じゃこお かか)、牛 乳		
28 火	ひじきごはん、和風コー ンスープ、レバーのかりん揚 げ、アスパラサラダ、果物 (キウイ未バナナ)	539.1(501.5) 26.1(25.0) 15.8(15.4) 2.1(1.8)	米、麦、片栗粉、マヨ ネーズ、きび砂糖、油	〇牛乳、豚レバー、鶏む ね肉、豆腐、卵、油揚 げ、かつお節、◎牛乳	〇小玉すいか、キウイ、グリー ンアスパラ、玉ねぎ、にんじん、ク リームコーン、とうもろこし、ね ぎ、ひじき、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	せんべい、 果物(小玉 すいか)、 牛乳		
29 水	カリパチキン丼、みそ汁 (はくさい・えのき)、なめ 茸あえ、果物(小玉すいか)	502.7(431.0) 24.5(20.1) 12.0(11.6) 2.1(1.6)	米、〇白玉粉、〇きび砂 糖、バター、〇片栗粉、 きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、みそ、煮 干し、◎牛乳	小玉すいか、〇ごぼう、白 菜、小松菜、ミニトマト、も やし、レタス、えのき茸、な め茸、なめこ、ニンニク、 〇昆布	〇みりん、しょうゆ、 〇しょうゆ、みりん、〇食 塩	牛乳	あげ団子の みたらしあ ん、牛乳		
30 木	特製カレーライス、ブロッコ リー添え、フルーツのゼリー がけ	607.7(525.3) 23.0(20.5) 15.7(15.0) 1.6(1.4)	米、〇米、じゃがいも、 麦、きび砂糖、油、小麦 粉、蜂蜜	〇牛乳、豚肉、豚肉、打 ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、にんじん、みかん 布、ブロッコリー、キウイ、いちご、 セロリ、しめじ、りんご、みかん、レ モン果汁、ホールトマト、〇昆布、ア ガー、〇のり、しょうが、ニンニク	ワイン、ケチャップ、 ソース、食塩、ソース、 鶏ガラだし、カレー粉、 オールスパイス、こしょう	牛乳	おにぎり (昆布)、 牛乳	カレー作り (ゆり組)	
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%を園でとることになります。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→			