

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	特製カレーライス、ブロッコリー添え、果物（バナナ）	614.6(550.6) 24.7(22.1) 17.9(16.8) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、オキビ砂糖、油、蜂蜜、バター	牛乳、豚肉、卵、豆、打豆、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、セロリ、りんご、ホールのトマト、ニンニク、しょうが、バナナ	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、カレー粉、オールのスパイス、こしょう	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳		
02 木	ゆかりわかめごはん、芋煮、果物（デコボン）	482.7(412.8) 19.9(17.6) 14.7(14.0) 2.9(2.4)	米、里いも、◎パン、◎マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、◎しらす、◎チーズ、◎牛乳	デコボン、こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、◎青のり	しょうゆ	牛乳	じゃこパン、牛乳		
03 金	鮭ちらし寿司、ほうれんそうと卵のスープ、けんちょう、クレープ（未ゼリー）	609.6(467.3) 21.1(16.9) 24.4(17.1) 1.7(1.4)	米、◎ホットケーキ粉、きび砂糖、◎バター、ごま、片栗粉、油、ごま、ごま油、りんごゼリー	牛乳、卵、豆腐、鮭、油揚げ、◎牛乳	大根、ほうれん草、にんじん、さやいんげん、しそ、のり	酢、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	スコーン、牛乳		
04 土	こぎつねごはん、肉団子のスープ、大学芋、果物（バナナ）	566.3(492.0) 20.1(18.2) 16.4(15.5) 1.5(1.3)	米、さつまいも、片栗粉、春雨、きび砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、もやし、まい茸、ねぎ、ニンニク、椎茸、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
06 月	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）	584.2(501.4) 25.1(21.7) 17.7(16.2) 1.5(1.2)	米、◎米、きび砂糖、◎きび砂糖、片栗粉	牛乳、ぶり、鶏肉、◎油揚げ、みそ、煮干し、◎牛乳、ぶり	バナナ、かぼちゃ、もやし、白菜、小松菜、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、のり、しょうが	しょうゆ、◎しょうゆ、みりん	牛乳	いなり寿司、牛乳		
07 火	五分つきごはん、味噌汁（えのき・麩）、おからのコロッケ、ミニトマト添え、ナムル、果物（はるか）	626.3(556.7) 22.8(21.3) 22.0(20.8) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、きび砂糖、白玉麩、ごま、ごま油	牛乳、おから、ひき肉（牛・豚）、みそ、◎ホイップクリーム、煮干し、◎牛乳	はるか、ほうれん草、◎いちご、ミニトマト、◎もやし、◎みかん、にんじん、えのき茸、玉ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、酢	牛乳	プリンアラモード、牛乳		
08 水	チャーシューメン、かぼちゃのミルク煮、果物（せとか）	590.4(516.4) 27.4(24.6) 12.5(12.6) 2.9(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	せとか、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、鶏ガラだし、食塩、◎食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳		
09 木	五分つきごはん、みそ汁（かぶ）、肉豆腐の卵とし、ほうれん草のごま和え、果物（バナナ）	552.0(480.6) 25.0(22.1) 18.4(17.1) 1.7(1.5)	米、◎ホットケーキ粉、きび砂糖、ごま	牛乳、◎牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、◎卵、◎チーズ、◎練乳、煮干し	バナナ、ほうれん草、◎りんご、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	牛乳	りんごとチーズのケーキ、牛乳		
10 金	ゆかり御飯、味噌汁（豆腐・わかめ）、鶏のから揚げ、トマト添え、切干大根のサラダ、果物（バナナ）	569.9(486.8) 24.7(20.4) 15.7(14.6) 1.5(1.3)	◎さつまいも、米、麦、片栗粉、油、ごま、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳	バナナ、ミニトマト、きゅうり、わかめ、もやし、にんじん、ねぎ、切干大根、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳	やきいも、牛乳		
11 土	ごはん、ミネストローネ、ハンバーグ、フライドにんじん、果物（オレンジ）	532.8(460.5) 19.8(17.9) 20.2(18.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、マカロニ、油、片栗粉、パン粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、牛肉、ウインナー、牛乳、◎牛乳	にんじん、オレンジ、玉ねぎ、ホールのトマト、キャベツ、セロリ、ニンニク	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
13 月	福井名物ソースカツ丼、おぐらの梅和え、牛乳、果物（せとか）	545.0(491.2) 22.1(20.9) 19.5(19.2) 1.2(1.1)	米、パン粉、小麦粉、◎きび砂糖、油、きび砂糖	牛乳、牛乳、豚肉、かつお節、豚肉、◎牛乳	◎オレンジジュース、せとか、おぐら、キャベツ、◎いちご、きゅうり、◎アガー、梅干	ソース、しょうゆ、ソース、酢、ケチャップ、食塩	牛乳	オレンジゼリー、牛乳		
14 火	ハンバーガー（未ハンバーグとパン）、和風コーンスープ、果物（みかん）	590.3(551.3) 28.1(26.0) 20.9(20.0) 2.3(2.1)	パン、◎米、◎もち米、パン粉、◎きび砂糖、片栗粉、きび砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、鶏むね肉、チーズ、豆腐、卵、牛乳、豆腐、◎きな粉、かつお節、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、クリームコーン、にんじん、レタス、とうもろこし、ねぎ	ソース、ケチャップ、食塩、◎食塩	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳		
15 水	麦ごはん、味噌汁（さつまいも・厚揚げ）、さばとごぼうの竜田揚げ、おかかあえ、果物（バナナ）	611.8(524.2) 23.9(20.8) 26.0(22.9) 1.3(1.1)	米、さつまいも、◎きび砂糖、麦、片栗粉、油、きび砂糖	牛乳、さば、◎ヨーグルト、◎生クリーム、厚揚げ、みそ、◎ゼラチン、煮干し、かつお節、◎牛乳、さば	バナナ、くきたち、ごぼう、もやし、◎レモン、しょうが	しょうゆ	牛乳	ヨーグルトパバロア、牛乳		
16 木	ごはん、角切り野菜のスープ、スクランブルエッグ、納豆サラダ、果物（清美）	592.4(512.9) 23.2(20.7) 20.3(18.7) 1.6(1.4)	◎さつまいも、米、◎もち米、◎バター、油、きび砂糖、◎ごま、◎きび砂糖	牛乳、卵、納豆、ベーコン、ハム、打ち豆、かつお節、◎牛乳	きよみ、もやし、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、グリーンピース、セロリ、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	さつまいものいが蒸し、牛乳		
17 金	お赤飯、かき玉汁（小松菜）、カレイとがんもの炊き合わせ、きゅうりの酢の物、果物（いちご）	625.7(537.4) 28.1(24.6) 17.7(16.5) 2.1(1.8)	もち米、◎小麦粉、◎砂糖、◎バター、きび砂糖、片栗粉	牛乳、かレイ、卵、◎ヨーグルト、◎卵、がんもどき、あずき、ささかまぼこ、かつお節、◎牛乳、かレイ	いちご、きゅうり、◎バナナ、にんじん、小松菜、みかん、わかめ、さやいんげん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん、◎シナモン	牛乳	ヨーグルトバナナケーキ、牛乳	終業式	
20 月	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）	556.9(480.4) 25.0(21.7) 15.2(14.2) 1.6(1.4)	米、◎米、里いも、片栗粉	牛乳、さば、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、椎茸	しょうゆ、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳		
22 水	五分つきごはん、味噌汁（小松菜・麩）、コンビーフオムレツ、トマト添え、磯納豆、果物（オレンジ）	476.6(426.8) 22.3(20.1) 15.8(15.1) 1.6(1.3)	米、白玉麩、きび砂糖、油	牛乳、卵、納豆、コンビーフ、みそ、◎練乳、煮干し、◎牛乳	◎いちご、オレンジ、トマト、ミニトマト、玉ねぎ、小松菜、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	いちごのミルクかけ、牛乳		
23 木	ごはん、卵スープ、豚肉のごま味噌焼き、和風サラダ、果物（バナナ）	533.6(481.5) 22.7(20.1) 21.6(19.4) 1.5(1.3)	米、◎きび砂糖、マヨネーズ、きび砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ハム、みそ、豚肉、◎牛乳	バナナ、プロッコリー、えのき茸、小松菜、◎みかん、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、◎アガー、バナナ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳かんでん、牛乳		
24 金	三色丼、おかかあえ、たらと白菜のスープ、果物（いよかん）	518.3(453.6) 21.1(19.0) 16.5(15.6) 1.8(1.5)	米、◎さつまいも、◎きび砂糖、きび砂糖、◎油、油、◎バター、◎ごま、片栗粉	牛乳、たら、卵、豚肉、鶏肉、かつお節、◎牛乳	白菜、伊予柑、くきたち、もやし、玉ねぎ、にんじん、ニンニク、のり、しょうが	ワイン、しょうゆ、◎しょうゆ、◎みりん、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳	大学芋、牛乳		
25 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、ホールのトマト、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		
27 月	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（いちご）	503.8(449.7) 22.5(20.5) 18.3(17.2) 1.7(1.4)	米、きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、◎ソフール 元気ヨーグルト、卵、豚肉、豚肉、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	いちご、もやし、大根、にんじん、きくらげ、わかめ、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳		
28 火	五分つきごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、松風焼き、大根とあげの煮物、果物（バナナ）	511.3(456.5) 22.8(20.7) 15.9(15.3) 1.6(1.4)	米、◎たご焼き、パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、大根、玉ねぎ、にんじん、わかめ、◎青のり	だし汁、しょうゆ、◎ソース、みりん、みりん	牛乳	たご焼き、牛乳		
29 水	ごはん、味噌汁（もずく・豆腐）、揚げさわらのネギソース、トマトブロッコリー添え、白菜とさつま揚げの煮浸し、果物（オレンジ）	578.9(500.1) 25.2(22.0) 17.5(16.2) 1.8(1.5)	米、◎米、油、片栗粉、小麦粉、◎きび砂糖、ごま油、蜂蜜、きび砂糖	牛乳、さわら、豆腐、◎納豆、さつま揚げ、みそ、煮干し、◎牛乳、さわら	白菜、オレンジ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、もずく、ねぎ、しょうが、ニンニク、ねぎ、◎のり	だし汁、しょうゆ、酢、◎酢、◎しょうゆ、みりん、◎食塩、食塩、こしょう	牛乳	納豆巻き、牛乳		
30 木	麦ごはん、ポトフスープ、やみつきタンダーチキン、ブロッコリー添え、はるさめサラダ、果物（バナナ）	568.1(516.1) 24.1(23.5) 17.9(18.4) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、春雨、麦、◎きび砂糖、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、ヨーグルト、ハム、◎きな粉、◎牛乳	◎かぼちゃ、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、かぶ、◎干しぶどう、ニンニク	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、◎食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃのきな粉かけ、牛乳		
31 金	ごはん、味噌汁（小松菜・麩）、じゃが芋のそぼろ煮、にんじんしりしり、果物（はっさく）	601.5(524.7) 22.8(20.4) 14.8(14.3) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、◎米、◎ごま、◎きび砂糖、白玉麩、きび砂糖	牛乳、ひき肉（牛・豚）、みそ、ツナ、卵、◎みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	はっさく、玉ねぎ、にんじん、小松菜、さやえんどう、椎茸	しょうゆ、◎みりん、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり（みそ焼き）、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→										