

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				
03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、トマトブロッコリー添え、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、ブロッコリー、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	やきいも、牛乳		
04火	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、さばの香味焼き、切干大根の煮物、果物(はるか)	543.9(428.4) 24.5(21.4) 20.4(12.5) 1.9(1.6)	米、○ホットケーキ粉、油、○バター、白玉麩、砂糖	○牛乳、さば、○卵、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳	はるか、小松菜、切干大根、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳	ホットケーキ、牛乳		
05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(いちご)	531.5(489.4) 24.9(22.7) 14.5(14.4) 1.9(1.8)	パン、○米、バター、オリブ油、きび砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏肉、◎牛乳	いちご、かぼちゃ、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、パセリ粉、こしょう	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳		
06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(せとか)	492.9(443.2) 22.6(20.7) 17.5(16.5) 1.6(1.3)	米、マヨネーズ、きび砂糖	○牛乳、○ソフール 元気ヨーグルト、牛肉、厚揚げ、牛肉、ハム、みそ、煮干し、◎牛乳	大根、せとか、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	元気ヨーグルト、牛乳		
07金	ねばねば丼、のっぺい汁、果物(パイナップル未バナナ)	545.1(495.1) 25.0(22.3) 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、きび砂糖、油	○牛乳、納豆、卵、○あずき、○豆腐、鶏肉、○栗、かつお節、◎牛乳	パイナップル、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、バナナ	しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳		
08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)	520.5(455.4) 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		
10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)	402.7(377.1) 23.2(20.6) 11.5(11.6) 1.3(1.2)	米、片栗粉、きび砂糖、油	○牛乳、鮭、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、鮭	オレンジ、大根、玉ねぎ、小松菜、もやし、にんじん、わかめ、のり、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
11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(バナナ)	596.9(516.5) 22.7(20.3) 16.1(15.3) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、○米、○もち米、きび砂糖、○きび砂糖、油	○牛乳、卵、牛肉、ささかまぼこ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	バナナ、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	始業式	
12水	ドライカレー、大根とツナのサラダ、果物(サンフルーツ)	581.2(508.1) 21.3(19.2) 19.3(17.9) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、麦、マヨネーズ、○きび砂糖、小麦粉、○バター、油、きび砂糖	○牛乳、豚肉、○卵、ツナ、打ち豆、◎牛乳	サンフルーツ、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、大根、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、ニンニク、しょうが	ソース、食塩、しょうゆ、カレー粉、コンソメ	牛乳	さつまいも蒸しパン、牛乳		
13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(いちご)	516.0(457.4) 24.6(22.1) 20.1(18.7) 2.1(1.7)	米、○たご焼き、じゃがいも、バター	○牛乳、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	いちご、もやし、大根、小松菜、きゅうり、にんじん、ピーマン、○青のり	ケチャップ、○ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	たご焼き、牛乳		
14金	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(バナナ)	638.3(549.6) 23.3(20.8) 16.2(15.4) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○米、パン粉、マカロニ、○こま、○砂糖	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、豆腐、○みそ、ベーコン、打ち豆、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、セロリ、青のり	ケチャップ、○みりん、ソース、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳		
15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		
17月	レバーミートスバゲティー、かぼちゃのミルク煮、果物(デコボン)	635.9(546.6) 25.3(22.3) 15.7(15.0) 1.5(1.3)	スバゲティー、○米、バター、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	デコボン、かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、しめじ、にんじん、ニンニク	ソース、ワイン、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		
18火	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)	560.3(486.0) 26.2(23.0) 18.6(17.3) 1.9(1.6)	○じゃがいも、米、さつまいも、○バター、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、だけのご、レモン、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳	じゃがバター、牛乳		
19水	ゆかり御飯、豚汁、彩りオムレツ、トマト添え、果物(パイナップル未バナナ)	630.6(564.3) 27.3(24.2) 17.3(16.3) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○米、麦、きび砂糖、油	○牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、かつお節、◎牛乳	パイナップル、大根、にんじん、ミニトマト、こんにゃく、ごぼう、○とうもろこし、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、バナナ	ケチャップ、ワイン、○しょうゆ、食塩	牛乳	コーンおにぎり、牛乳		
20木	キッズビビンバ、豆腐のどろりんスープ、果物(バナナ)	571.7(518.3) 23.7(21.5) 19.4(18.4) 1.7(1.5)	米、麦、きび砂糖、片栗粉、こま、油、こま油	○牛乳、豆腐、卵、豚肉、鶏肉、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、もやし、もずく、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラだし、こしょう	牛乳	たいやき、牛乳	ばら組誕生会	
21金	かやくごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、たらのマヨネーズ焼き、きゅうりの昆布あえ、果物(バナナ)	541.5(472.2) 26.6(23.4) 17.5(16.4) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、○きび砂糖	○牛乳、たら、鶏肉、○生クリーム、みそ、油揚げ、煮干し、○セラチン、◎牛乳、たら	バナナ、きゅうり、○かぼちゃ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、わかめ、昆布、昆布、椎茸	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	パンフキンプリン、牛乳	さくら組誕生会	
22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、こま油、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		
24月	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、さわらのみそ照り焼き(0.1歳鮭)、ミニトマト添え、はるさめサラダ、果物(バナナ)	537.0(455.2) 21.4(19.5) 12.7(10.7) 1.4(1.2)	米、○コーンフレーク、春雨、きび砂糖、白玉麩、こま油	○牛乳、さくら、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳、鮭	バナナ、○バナナ、ミニトマト、きゅうり、小松菜、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ、みりん	牛乳	コーンフレーク、牛乳		
25火	だけのご御飯、沢煮椀、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		
26水	あじのそぼろごはん、豆乳コーン汁、バイクドじゃが、果物(バナナ)	598.2(517.6) 25.2(22.2) 12.8(12.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、きび砂糖、片栗粉、こま油、米粉	○牛乳、豆腐、あじ、豆腐、鶏肉、○栗、◎牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、ねぎ、ごぼう、えのき茸、昆布、しょうが	しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳		
27木	特製カレーライス、ブロッコリー添え、果物(オレンジ)	622.9(518.4) 24.7(21.5) 16.9(15.9) 1.9(1.5)	米、○米、じゃがいも、麦、油、小麦粉、蜂蜜	○牛乳、豚肉、豚肉、打ち豆、○かつお節、◎牛乳	玉ねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、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、○しょうゆ、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	焼きおにぎり、牛乳		
28金	ごはん、かき玉汁、鶏肉の香り焼き、ミニトマト添え、かぶときゅうりのサラダ、果物(いちご)	431.2(384.7) 21.9(20.4) 10.9(11.4) 1.6(1.4)	米、○砂糖、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、卵、鶏肉、◎牛乳	いちご、かぶ、○バナナ、○みかん、きゅうり、ミニトマト、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、○いちご、○レモン果汁、○みかん、○アガー、わかめ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん	牛乳	フルーツのゼリーがけ、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-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→	

