

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	ごはん、けんちん汁、スクランブルエッグ、トマト添え、果物(バナナ)	546.5(527.5) 19.5(18.2) 18.4(17.2) 1.4(1.2)	◎さつまいも、米、○ホットケーキ粉、里いも、○きび砂糖、バター、油、ごま油、きび砂糖、○バター	○牛乳、卵、豆腐、ベーコン、油揚げ、◎牛乳	バナナ、ミニトマト、玉ねぎ、○かぼちゃ、大根、にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、グリーンピース、椎茸、昆布	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	焼き芋の日 すみれ組 たんぼ組 さくら組
02 木	ごはん、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、たらこの香り蒸し、大根のそぼろ煮、果物(みかん)	569.3(547.8) 24.0(21.4) 20.4(18.7) 1.8(1.5)	◎さつまいも、米、○小麦粉、○油、○きび砂糖、○ごま、ごま油、片栗粉、きび砂糖、油	○牛乳、たら、鶏肉、厚揚げ、みそ、煮干し、◎牛乳、たら	みかん、大根、チンゲン菜、白菜、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	焼き芋の日 ばら組 ゆり組
04 土	五分つきごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、鶏のケチャップからめ、おかかあえ、果物(バナナ)	517.9(466.9) 24.5(24.0) 15.7(15.6) 1.4(1.2)	米、片栗粉、油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、みそ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、大根、もやし、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
06 月	ごはん、のっぺ、鮭の焼き漬、ゆずあえ、果物(ラフランス)	520.3(455.3) 24.7(21.9) 12.5(12.4) 1.9(1.6)	米、○じゃがいも、里いも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、さけ、かまぼこ、○みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳、鮭	西洋梨、りんご、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、白菜、うきこんにゃく、小松菜、れんこん、ねぎ、ゆず、椎茸、昆布	しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳	みそポテト、りんご、牛乳	
07 火	わかめごはん、きりたんぼ鍋、いぶりがっこ入りポテトサラダ、果物(柿)	551.6(466.8) 23.9(21.0) 15.7(15.0) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、きりたんぼ、○きび砂糖、さつまいも、マヨネーズ	○牛乳、鶏肉、○卵、チーズ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	柿、大根、まい茸、ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、せり、いぶりがっこ、レモン果汁	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	プリン、牛乳	
08 水	パンズパン、かぼちゃのポタージュ、豚肉のしょうが焼き、フロッコリーとソーセージのマヨネーズかけ、果物(りんご)	581.0(547.4) 26.2(25.7) 24.0(23.0) 1.7(1.6)	パン、○さつまいも、○きび砂糖、マヨネーズ、○バター、バター、きび砂糖	○牛乳、豆乳、豚肉、ウインナー、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、フロッコリー、玉ねぎ、パセリ、しょうが	しょうゆ、コンソメ	牛乳	スイートポテト、牛乳	紙芝居 メニュー
09 木	五分つきごはん、みそ汁(かぶ)、厚焼き卵、フロッコリー添え、れんこんと厚揚げの炒め煮、果物(バナナ)	573.8(493.1) 22.6(19.9) 16.8(15.7) 1.7(1.4)	米、○もち米、○米、きび砂糖、油、○きび砂糖、ごま油、○ごま油	○牛乳、卵、厚揚げ、○豚肉、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、れんこん、かぶ、にんじん、フロッコリー、○にんじん、○たけのこ、かぶ、○椎茸	だし汁、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳	中華おこわ、牛乳	
10 金	ゆかり御飯、味噌汁(小松菜・麩)、とり天、ミニトマト添え、コールスローサラダ、果物(みかん)	574.4(505.3) 25.3(22.5) 15.1(14.5) 1.5(1.3)	米、○切干いも、油、片栗粉、小麦粉、白玉麩、きび砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、卵、ハム、みそ、煮干し、鶏肉、◎牛乳	みかん、きゅうり、キャベツ、ミニトマト、りんご、小松菜、干しぶどう、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	干し芋、牛乳	
11 土	納豆寿司、鶏汁、大学芋、果物(バナナ)	614.1(532.8) 23.5(21.2) 18.2(17.1) 2.0(1.7)	米、さつまいも、じゃがいも、きび砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、納豆、鶏肉、豆腐、かつお節、◎牛乳	バナナ、ねぎ、ごぼう、にんじん、のり	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
13 月	五分つきごはん、豆腐ときのこのあんかけ、コンビーフオムレツ、れんこんのきんぴら、果物(ラフランス)	565.9(491.8) 24.0(21.3) 17.9(16.8) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、油、片栗粉、ごま	○牛乳、卵、豆腐、豚肉、○卵、コンビーフ、かつお節、○みそ、◎牛乳	西洋梨、れんこん、トマト、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、エリンギ、えのき茸、つきこんにゃく、しめじ、椎茸、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、○酢、食塩、こしょう	牛乳	味噌カステラ、牛乳	
14 火	五分つきごはん、かき玉汁(五目)、さばとごぼうの竜田揚げ、海草サラダ、果物(りんご)	617.2(528.6) 23.4(20.4) 20.5(18.5) 2.2(1.8)	米、○米、片栗粉、油、ごま油、きび砂糖	○牛乳、さば、卵、かまぼこ、◎牛乳、さば	りんご、ごぼう、もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、わかめ、海草サラダ	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	かおりおにぎり、牛乳	ゆり組 誕生会
15 水	ちらし寿司、茶碗蒸し、小松菜と菊のおひたし、果物(みかん)	520.9(473.1) 24.2(22.4) 13.8(13.6) 1.9(1.6)	米、きび砂糖、ごま、油	○牛乳、○ソフール 元気ヨーグルト、卵、かまぼこ、鶏肉、かまぼこ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	みかん、○バナナ、小松菜、もやし、にんじん、さやえんどう、三つ葉、椎茸、かんぴょう、菊、椎茸、のり	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	元気ヨーグルト、バナナ、牛乳	ばら組 誕生会
16 木	パンズパン、鶏肉のトマト煮、切干大根の煮物、果物(バナナ)	504.3(480.0) 24.4(24.1) 13.9(14.4) 1.8(1.7)	パン、○白玉粉、○上新粉、○砂糖、油、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、○豆腐、竹輪、○きな粉、◎牛乳	バナナ、トマト、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、切干大根、ピーマン、ピーマン、ニンニク	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、○食塩、こしょう	牛乳	きなこ団子、牛乳	さくら組 誕生会
17 金	しらす雑穀ごはん、庄内風芋煮、果物(みかん)	569.2(522.1) 22.1(20.4) 19.8(18.8) 1.1(1.0)	米、里いも、十穀、ごま油	○牛乳、豚肉、豚肉、みそ、厚揚げ、しらす、煮干し、◎牛乳	みかん、ねぎ、こんにゃく、椎茸、ごぼう、大根	酒かす、しょうゆ、食塩	牛乳	たいやき、牛乳	
20 月	五分つきごはん、味噌汁(ふのり・豆腐)、じゃが芋のそぼろ煮、もすくの酢の物、果物(バナナ)	588.3(513.9) 21.3(19.2) 16.8(15.9) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、○さつまいも、○春巻の皮、○油、きび砂糖、○きび砂糖、○小麦粉	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、豆腐、みそ、ささかまぼこ、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、○りんご、玉ねぎ、きゅうり、もすく、にんじん、さやえんどう、椎茸、○レモン、ふのり	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	春巻きアップルパイ、牛乳	
21 火	ごはん、せんべい汁、メンチかつ、果物(りんご)	612.0(528.7) 24.5(21.7) 17.7(16.6) 1.6(1.4)	米、かやきせんべい、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、パン粉、小麦粉、油、片栗粉	○牛乳、豚肉、牛肉、○あずき、鶏肉、○豆腐、○栗、◎牛乳	りんご、玉ねぎ、白菜、クリームコーン、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ、椎茸	だし汁、みりん、ソース、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	ぜんざい、牛乳	
22 水	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、彩りオムレツ、納豆サラダ、果物(みかん)	581.6(496.6) 27.0(23.3) 19.2(17.6) 1.9(1.5)	米、○パン、じゃがいも、○バター、きび砂糖、油	○牛乳、卵、納豆、豆腐、鶏肉、ハム、みそ、○ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	みかん、もやし、小松菜、にんじん、玉ねぎ、なめこ、○きゅうり、きゅうり、ピーマン、春巻、とうもろこし、ねぎ、○ジャム	ケチャップ、しょうゆ、ワイン、食塩	牛乳	サンドイッチ、牛乳	
24 金	五分つきごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、かじきのあずま煮、ミニトマト添え、かじゃがしゃきしゃきサラダ、果物(りんご)	617.4(533.7) 23.8(21.2) 16.8(15.9) 1.4(1.2)	米、○米、じゃがいも、油、片栗粉、○ごま、○きび砂糖、きび砂糖、オリーブ油、ごま	○牛乳、かじき、みそ、○みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、かじき	りんご、大根、かぼちゃ、ミニトマト、にんじん、レモン、玉ねぎ	しょうゆ、○みりん、食塩	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳	
25 土	ごはん、ミネストローネ、煮込みハンバーグ、バイクドポテト・フロッコリー、果物(オレンジ)	546.5(476.3) 23.0(20.5) 16.6(15.7) 2.2(1.8)	じゃがいも、米、マカロニ、小麦粉、パン粉、片栗粉、きび砂糖、バター	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、ウインナー、◎牛乳	玉ねぎ、オレンジ、ホールトマト、キャベツ、フロッコリー、にんじん、まい茸、しめじ、セロリ、ニンニク	ワイン、ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
27 月	麦ごはん、味噌汁(キャベツ・えのき)、やみつきタンダーチキン、ミニトマト添え、マセドアンサラダ、果物(りんご)	521.3(453.4) 23.4(21.4) 14.9(14.2) 1.6(1.2)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、麦、マヨネーズ、○バター、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、魚肉ソーセージ、○卵、みそ、打ち豆、煮干し、◎牛乳	りんご、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、とうもろこし、えのき茸、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、ニンニク	ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳	ホットケーキ、牛乳	
28 火	チャーハン、真珠蒸し、トマトキャベツ添え、はるさめサラダ、果物(柿)	643.9(555.1) 22.2(19.9) 16.5(15.7) 2.0(1.7)	米、○米、もち米、春雨、麦、○きび砂糖、片栗粉、パン粉、ごま油、きび砂糖	○牛乳、豚肉、鶏肉、卵、豆腐、ハム、ベーコン、◎牛乳	柿、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、○かんぴょう、椎茸、○のり、しょうが	しょうゆ、○酢、酢、○しょうゆ、○みりん、鶏ガラだし、食塩、○食塩	牛乳	かんぴょう巻き、牛乳	
29 水	特製カレーライス、フロッコリー添え、フルーツのゼリーかけ	619.0(534.2) 23.8(21.2) 16.4(15.5) 1.3(1.1)	○さつまいも、米、じゃがいも、麦、砂糖、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、みかん、フロッコリー、いちご、セロリ、しめじ、みかん、りんご、ホールトマト、レモン果汁、アガー、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、オースパイイス、こしょう	牛乳	やきいも、牛乳	
30 木	麦ごはん、五目あんかけスープ、鶏のごま味噌焼き、じゃこ和え、果物(りんご)	558.4(494.8) 25.5(24.0) 12.4(12.8) 1.7(1.5)	○米、米、麦、春雨、ごま、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、豚肉、しらす、みそ、○かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、小松菜、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、椎茸	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	焼きおにぎり、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。4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→ 

