

日付	献立	エネルギーたんぱく質/塩分(1食当り)	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			
			熱とカになるもの	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	五目おこわ、沢庵焼、ほうれん草と鶏のおひだし、果物(みかん)	544.5(483.6) 22.7(20.3) 13.9(13.6) 1.9(1.6)	もち米、〇小麦粉	〇牛乳、鶏肉、豚肉、〇鶏、かぼちゃ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、もやし、にんじん、ごぼう、しらたき、ニンニク、だけのこ、椎茸、昆布、梅干し	しょうゆ、だし汁、みりん、食塩	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	ゆり組誕生会		
02土	かしわ飯、豆腐すまし汁(青菜・わかめ)、かぼちゃのサラダ、果物(バナナ)	536.3(468.0) 17.4(16.1) 18.5(17.2) 1.8(1.5)	米、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏肉、豆腐、ハム、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ごぼう、ほうれん草、玉ねぎ、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	クッキー、牛乳			
04月	チャーシューメン、フライパンパンキン、果物(みかん)	600.8(630.6) 27.3(24.6) 13.8(13.8) 2.9(2.5)	中華めん、〇白玉粉、〇上新粉、〇黒砂糖、〇きび砂糖、油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、〇豆腐、〇あずき、豚肉、かまぼこ、〇鶏、かつお節、煮干し、◎牛乳	みかん、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、鷹がらだし、食塩、〇食塩	牛乳	せんざい、牛乳			
05火	五分つきごはん、味噌汁(わかめ・とうもろ)、ぶりの照り焼き、鶏あえ、大根のそぼろ煮、果物(りんご)	595.7(610.6) 26.8(22.9) 19.1(17.4) 1.4(1.2)	〇ぎつまいも、米、〇もち米、きび砂糖、片栗粉、〇ごま、〇きび砂糖、油	〇牛乳、ぶり、鶏肉、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳、ぶり	りんご、大根、もやし、小松菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ、のり、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳	さつまいものいが煮し、牛乳	ばら組誕生会		
06水	五分つきごはん、味噌汁(ほうれん草・鮭)、おからコロッケ、トマト煎え、福納豆、果物(みかん)	651.9(568.5) 26.8(23.6) 21.4(19.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、〇白玉粉、〇上新粉、小松菜、油、〇きび砂糖、片栗粉、〇ごま、きび砂糖、白玉粉	〇牛乳、絹豆腐、〇豆腐、おから、ひき肉(牛・豚)、みそ、〇きな粉、煮干し、◎牛乳	みかん、トマト、ほうれん草、玉ねぎ、ひじき、のり	しょうゆ、みりん、〇食塩	牛乳	とうふ団子(きなごま)、牛乳	さくら組誕生会		
07木	五分つきごはん、かき玉汁、ほっけの塩焼き、切干し大根のサラダ、果物(りんご)	519.7(454.8) 23.5(20.9) 12.7(12.6) 1.4(1.2)	米、〇米、ごま、きび砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、ほっけ、卵、豆腐、竹輪、◎牛乳、ほっけ	りんご、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、もやし、切干大根、〇昆布、わかめ、〇のり	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	おにぎり(昆布)、牛乳			
08金	五分つきごはん、味噌汁(なげき・じゃが)、肉豆腐の卵とじ、ほうれん草のおひだし、果物(みかん)	549.2(480.8) 25.1(22.1) 18.2(16.8) 1.9(1.6)	米、〇パン、じゃがいも、〇ごま、〇梅干し、きび砂糖、ごま	〇牛乳、卵、豆腐、牛蒡、牛乳、みそ、煮干し、◎牛乳	みかん、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ごんにゃく、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	鶏香のパン、牛乳			
09土	サンドイッチ、角切り野菜と肉団子のスープ、果物(みかん)	470.4(451.5) 22.5(21.3) 19.4(18.5) 2.2(2.0)	パン、片栗粉、バター	〇牛乳、鶏肉、ツナ、ハム、チーズ、◎牛乳	みかん、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			
11月	ごはん、味噌汁(なげき・わかめ)、タラコ、トマトキャベツ煎え、じゃが煎え、果物(みかん)	545.3(478.7) 22.7(20.0) 17.2(16.2) 1.6(1.4)	米、〇小麦粉、〇砂糖、パン粉、油、小麦粉、〇油	〇牛乳、たら、〇卵、みそ、しらたき、煮干し、◎牛乳、たら	みかん、キャベツ、もやし、小松菜、玉ねぎ、トマト、わかめ	ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	たまご蒸しパン、牛乳			
12火	五分つきごはん、みそ汁(はくさい・えのき)、豚肉ときくらげの照り焼き、切干大根の煮物、果物(りんご)	563.4(489.8) 22.7(20.3) 15.6(14.9) 1.6(1.4)	米、〇米、〇もち米、〇きび砂糖、きび砂糖、片栗粉、ごま油、油	〇牛乳、卵、豚肉、みそ、竹輪、〇きな粉、煮干し、◎牛乳	りんご、白菜、切干大根、えのき草、にんじん、きくらげ、しょうが	しょうゆ、みりん、鷹がらだし、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	きな粉おぼろぎ、牛乳			
13水	ゆかりじゃが煮、けんちん汁、羽衣シユウマイ、キャベツ煎え、果物(バナナ)	579.7(502.8) 21.8(19.6) 16.9(16.0) 1.7(1.4)	米、〇ぎつまいも、煮干し、卵の皮、麦、片栗粉、ごま油、〇きび砂糖、ごま、きび砂糖	〇牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、りんご、キャベツ、玉ねぎ、大根、小松菜、にんじん、ねぎ、ごぼう、〇レモン、昆布、椎茸、しょうが	しょうゆ、食塩、〇食塩	牛乳	りんごどきつ実芋のかきね煮、せんべい、牛乳			
14木	わかめごはん、角切り野菜のスープ、チュウリップチキン、ブロッコリー煎え、いちごミルクゼリー	597.7(507.6) 22.8(22.8) 17.2(16.8) 1.9(1.8)	米、〇米、きび砂糖、片栗粉、油、〇きび砂糖、オリーブ油	〇牛乳、牛乳、チュウリップチキン、〇油揚げ、鶏肉、ベーコン、打ち豆、◎牛乳	キャベツ、いちご、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、セロリ、アガー、レモン果汁、ニンニク、しょうが、バネジ	しょうゆ、〇しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	いなり厚切、牛乳	クリスマスメニュー		
15金	ごはん、ごま味噌汁、厚焼き卵、ブロッコリー煎え、味付けのり、果物(みかん)	572.8(504.6) 24.1(21.7) 16.8(15.8) 1.5(1.2)	米、〇米、じゃがいも、きび砂糖、ごま、油、ごま油	〇牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ、〇しらたき、◎牛乳	みかん、大根、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、椎茸、のり	だし汁、食塩、しょうゆ	牛乳	しらすわかめおにぎり、牛乳			
16土	ルーローハン、彩りナムル、果物(みかん)	496.6(442.2) 20.8(18.9) 16.5(15.6) 1.2(1.0)	米、黒砂糖、ごま、片栗粉、ごま油、きび砂糖	〇牛乳、豚肉、◎牛乳	みかん、もやし、小松菜、ほうれん草、にんじん、だけのこ、とうもろこし、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、オイスターソース、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳			
18月	ひじきごはん、味噌汁(小松菜・鮭)、鮭とやまいものポイル焼き、果物(みかん)	516.9(470.3) 23.8(21.1) 16.1(15.3) 1.7(1.4)	米、しいも、〇小麦粉、〇きび砂糖、麦、〇油、バター、白玉粉、きび砂糖、油	〇牛乳、鮭、〇チーズ、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、鮭	みかん、玉ねぎ、小松菜、にんじん、しめじ、えのき草、ひじき	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	チーズ蒸しパン、牛乳			
19火	精製力レーライス、ブロッコリー煎え、果物(りんご)	567.4(492.9) 23.0(20.5) 12.9(12.8) 1.8(1.5)	〇ぎつまいも、米、じゃがいも、麦、〇片栗粉、小麦粉、油、〇油、梅干し	〇牛乳、鶏肉、鶏卵、肉、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、セロリ、しめじ、ホルムチート、ニンニク、しょうが	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、レーン、〇食塩、オースパイス、こしょう	牛乳	さつまいもちち、牛乳			
20水	キッズピピンパ、冬至かぼちゃ、果物(みかん)	574.2(504.3) 24.4(21.7) 19.4(17.9) 1.5(1.3)	米、〇白玉粉、〇上新粉、きび砂糖、麦、〇梅干し、油、〇ごま、ごま油	〇牛乳、卵、〇豆腐、豚肉、鶏肉、あずき、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、〇しょうゆ、酢、食塩	牛乳	とうふ団子(ごま)、牛乳	終業式		
21木	ゆかり鍋、サムゲタン風、ナムル、レパのかりん揚げ、果物(みかん)	577.8(527.7) 25.4(24.9) 15.0(15.5) 1.8(1.5)	米、〇米、しいも、もち米、〇もち米、麦、片栗粉、黒砂糖、ごま、油、ごま油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、鶏レバー、〇あずき、◎牛乳	みかん、ほうれん草、大根、玉ねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、食塩、〇食塩	牛乳	赤飯おにぎり、牛乳	冬休み		
22金	五分つきごはん、味噌汁(かぶ・油揚げ)、台湾風切干大根のオムレツ、にらとえのきの納豆あえ、果物(りんご)	495.6(435.5) 22.5(20.1) 16.8(15.9) 1.3(1.1)	米、〇黒砂糖、ごま油	〇牛乳、卵、絹豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、〇きな粉、煮干し、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、にんじん、ごぼう、えのき草、切干大根、かぶ、ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃ安倍川、牛乳			
23土	鶏照り丼、ワンタンスープ、果物(りんご)	519.8(454.9) 23.0(20.5) 19.1(17.8) 2.0(1.6)	米、ワンタンの皮、麦、ごま油、きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、豚肉、◎牛乳	りんご、もやし、ねぎ、にんじん、小松菜、椎茸、のり	しょうゆ、みりん、鷹がらだし、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳			
25月	まごごはん、ニラ玉汁(かぶ)、さばの塩焼き、おからあえ、白飯ときつぽ揚げの煮込み、果物(みかん)	522.8(462.3) 24.0(21.3) 16.7(15.7) 1.7(1.4)	〇ぎつまいも、米、麦	〇牛乳、さば、卵、さつぽ揚げ、かつお節、◎牛乳、さば	みかん、白菜、もやし、小松菜、にんじん、にら	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	やきいも、牛乳			
26火	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・じゃが)、ローストチキン・中華風、かぶのやちやら、果物(りんご)	554.7(479.4) 25.3(22.3) 18.7(17.3) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、〇きび砂糖、片栗粉、〇黒蜜、ごま、砂糖、白玉粉、きび砂糖、油、ごま油	〇牛乳、〇豆腐、鶏肉、〇生クリーム、みそ、〇あずき、煮干し、◎牛乳	りんご、玉ねぎ、かぶ、みかん、きゅうり、にんじん、赤唐辛子、レモン果汁、きくらげ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、〇にがり、食塩	牛乳	とうふプリン、牛乳			
27水	まごごはん、味噌汁(キャベツ・ネギ)、チーズオムレツ、ブロッコリー煎え、納豆サラダ、果物(りんご)	560.0(511.8) 25.1(22.3) 19.2(17.8) 1.8(1.5)	米、〇米、麦、バター、油、きび砂糖	〇牛乳、卵、絹豆腐、チーズ、牛乳、みそ、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	かおりおにぎり、牛乳			
28木	豚肉のみそ丼、野菜入り粥スープ、果物(みかん)	501.8(446.2) 22.0(19.8) 17.2(16.2) 1.3(1.1)	米、きび砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、豚肉、豚肉、卵、みそ、かつお節、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、チンゲン菜、えのき草、小松菜、ピーマン、にんじん	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳			
1日の摂取目標量		1276(925) 49(37) 36(26) 3.6(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46%を食事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%を食事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果実です。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まで→	



ニギロー