

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (1人1日あたり)	材 料 名				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、ブロッコリー添え、果物(バナナ)	593.6(14.6) 24.9(22.2) 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	体の調子を整えるもの	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		
02火	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、じゃが芋のそぼろ煮、なめ菜あえ、果物(はっさく)	562.4(491.3) 23.4(20.8) 13.4(13.1) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、○米、きび砂糖、○きび砂糖	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、豆腐、○鶏肉、みそ、煮干し、○牛乳	はっさく、なめ菜、ちやし、にんじん、おくら、○にんじん、ごぼう、さやいんげん、わかめ、豆腐、○おくら、味噌	しょうゆ、○しょうゆ、○食塩	牛乳	鶏五目おにぎり、牛乳		
03水	五分つきごはん、味噌汁(えのき・わかめ)、牛肉と大根の煮物、ブロッコリーのトマトソース、果物(せとが)	504.5(450.2) 23.8(21.6) 16.3(15.5) 1.8(1.5)	米、きび砂糖	○牛乳、○ソファール、元氣ヨーグルト、牛肉、厚揚げ、牛肉、卵、みそ、ハム、煮干し、○牛乳	大根、せとが、ブロッコリー、にんじん、えのき、豆腐、わかめ、しょうが	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	元氣ヨーグルト、せんべい、牛乳		
04木	ごはん、味噌汁(小松菜・鮭)、鶏つくねのあんかけ、おからの炒り煮、果物(いちご)	503.7(430.3) 22.3(19.3) 15.4(14.3) 1.6(1.3)	米、片栗粉、○黒砂糖、白玉団子、きび砂糖、天かす、ごま油	○牛乳、鶏肉、おから、豚肉、みそ、○きな粉、煮干し、○牛乳	○かぼちゃ、いちご、玉ねぎ、小松菜、にんじん、さやいんげん、切干大根、椎茸、ひじき	だし汁、だし汁、みりん、だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩	牛乳	かぼちゃ安倍川、牛乳		
05金	ごはん、沢庵煮、さほのみそ煮、きゅうりの昆布あえ、果物(清美)	569.7(516.6) 26.0(23.4) 20.1(19.0) 1.5(1.3)	米、きび砂糖	○牛乳、さば、豚肉、豚肉、みそ、かつお節、○牛乳、さば	きよみ、きゅうり、にんじん、三つ葉、だけのこ、椎茸、ごぼう、昆布、昆布、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩	牛乳	だいやき、牛乳		
08月	キッズピザ、味噌汁(もずく・ねぎ)、果物(バナナ)	570.3(478.2) 23.0(20.1) 16.8(15.8) 1.8(1.4)	米、○米、麦、きび砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、鶏肉、みそ、煮干し、○かつお節、○牛乳	バナナ、ほうれん草、もやし、もずく、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、酢、食塩	牛乳	焼きおにぎり、牛乳		
09火	だけのご飯、厚揚げ卵、ウインナー、煮しめ、ブロッコリー添え、野菜ジュース	562.0(474.7) 23.3(20.2) 21.3(17.7) 2.0(1.5)	米、里いも、○きび砂糖、黒砂糖、きび砂糖、油	○牛乳、○卵、ウインナー、鶏肉、油揚げ、○牛乳	野菜ジュース、だけのこ、れんこん、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ごんにゃく、さやえんどう、椎茸	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	プリン、牛乳	お花見弁当	
10水	五分つきごはん、味噌汁(はくさい・えのき)、ぶりの照り焼き、あえ、かぼちのそぼろあんかけ、果物(バナナ)	583.9(501.1) 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、白米、小松菜、玉ねぎ、えのき、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		
11木	特製カレーライス、ブロッコリー添え、果物(オレンジ)	535.8(467.7) 23.1(20.6) 16.8(15.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、麦、油、小麦粉、蜂蜜	○牛乳、豚肉、豚肉、○鶏肉、打ち豆、○牛乳	玉ねぎ、○いちご、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、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	いちごのミルクかけ、牛乳		
12金	ゆかり御飯、豚汁、彩りオムレツ、トマト添え、果物(バナナ)	642.7(553.8) 27.2(23.9) 17.0(16.1) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、麦、きび砂糖、油	○牛乳、卵、豚肉、豆腐、○鶏肉、みそ、鶏肉、かつお節、○牛乳	バナナ、大根、にんじん、トマト、ごんにゃく、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、ウインナー、ブロッコリー、とうもろこし	ケチャップ、ワイン、食塩	牛乳	甘露煮シパン、牛乳		
13土	ホーク御飯おにぎり、押し麦の食べるスープ、ほうれん草のおひたし、果物(清美)	467.9(413.4) 19.2(17.5) 16.5(15.6) 1.8(1.5)	米、麦、ごま、ごま油	○牛乳、卵、スラム缶、鶏肉、○牛乳	ほうれん草、きよみ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、のり、椎茸	だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、鶏ガラだし、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
15月	ごはん、のっぺい汁、さわらのみそ照り焼き(○1巻)、アスパラのオープン焼き、果物(清美)	540.2(456.8) 23.7(21.3) 13.3(11.2) 1.4(1.2)	米、○米、里いも、○ごま、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、オリーブ油	○牛乳、さわか、鶏肉、○みそ、みそ、かつお節、○牛乳、鮭	きよみ、グリーンアスパラ、大根、ごぼう、にんじん、ごんにゃく、ねぎ、椎茸、しょうが	○みりん、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳		
16火	五分つきごはん、肉じゃが、厚揚げ卵、きゅうりの酢の物、果物(バナナ)	604.0(522.2) 23.3(20.8) 16.8(15.7) 1.8(1.5)	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	ニギロ	
17水	ごはん、かき玉汁(五目)、豚肉の照り焼き、切干大根の煮物、果物(清美)	531.9(471.6) 23.3(21.9) 19.1(18.7) 1.8(1.5)	米、○きび砂糖、○小麦粉、ごま、片栗粉、○バター、油、きび砂糖	○牛乳、豚肉、○卵、卵、竹筴、○牛乳	きよみ、○バナナ、いちご、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、切干大根、○みかん、りんご、わかめ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	フルーツクッキー、牛乳		
18木	五分つきごはん、味噌汁(大根・しめじ)、ポテト入りオムレツ、納豆サラダ、果物(いちご)	584.5(504.5) 26.6(23.3) 19.2(17.8) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、○黒砂糖、○きび砂糖、バター	○牛乳、卵、豆腐、○あずき、納豆、牛乳、○卵、みそ、チーズ、ハム、ベーコン、煮干し、かつお節、○牛乳	いちご、大根、もやし、ほうれん草、しめじ、ピーマン、きゅうり、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	せんざい、牛乳		
19金	かやくごはん、カレーとがんもどきの炊き合わせ、三つ葉とかまぼこのりあえ、果物(デコボン)	520.8(454.6) 27.8(24.4) 14.8(14.3) 2.2(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○バター、きび砂糖、砂糖	○牛乳、がれい、鶏肉、がんもどき、かまぼこ、油揚げ、煮干し、○牛乳、がれい	デコボン、にんじん、三つ葉、小松菜、ごぼう、ごんにゃく、さやいんげん、昆布、しょうが、椎茸、のり	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳	スコーン、牛乳		
20土	タコライス、具だくさん味噌汁、果物(バナナ)	549.1(478.4) 24.9(22.0) 16.8(15.8) 2.0(1.7)	米、ごま油	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、鶏肉、みそ、チーズ、○牛乳	バナナ、玉ねぎ、レタス、ミニトマト、もやし、にんじん、ニンニク	だし汁、ケチャップ、ソース、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
22月	ごはん、にら玉汁、さけの塩焼き、おからあえ、新じゃがの煮っころがし、果物(バナナ)	568.0(491.0) 24.2(21.0) 17.0(16.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ごま、きび砂糖	○牛乳、鮭、卵、みそ、かつお節、○牛乳、鮭	バナナ、ほうれん草、もやし、にら	しょうゆ、みりん、○食塩、食塩	牛乳	白ごまクッキー、牛乳		
23火	ごはん、豚肉ときくらげの卵炒め、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、なます、果物(いちご)	539.5(468.5) 22.0(19.7) 14.0(13.7) 1.4(1.2)	米、○米、きび砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、みそ、油揚げ、煮干し、○牛乳	いちご、大根、キャベツ、○とうもろこし、にんじん、きくらげ、ゆず果汁、しょうが	酢、しょうゆ、○しょうゆ、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	コーンおにぎり、牛乳		
24水	ドライカレー、もやしとひじきの酢あえ、果物(サンフルーツ)	568.7(498.2) 21.8(19.6) 17.3(16.3) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、麦、○きび砂糖、きび砂糖、小麦粉、○バター、油	○牛乳、豚肉、ツナ、○卵、打ち豆、○牛乳	サンフルーツ、さやいんげん、もやし、りんご、ピーマン、しめじ、ピーマン、れんこん、さやいんげん、手しめじ、みひら、しょうが、ニンニク	ソース、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉、コンソメ	牛乳	さつまいも蒸しパン、牛乳		
25木	ハンズパン、かぼちゃのポタージュ、若鶏のプロヴァンサルソースかけ、果物(いちご)	527.4(486.1) 25.2(23.0) 14.3(14.2) 2.1(1.8)	パン、○米、○もち米、バター、オリーブ油、きび砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、○あずき、ベーコン、鶏肉、○牛乳	いちご、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、トマトジュース、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、○食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	赤飯おにぎり、牛乳	ゆり組誕生会	
26金	ごはん、香汗汁、鶏の西京焼き、じゃこあえ、さつま芋のレモン煮、果物(デコボン)	610.9(549.2) 26.5(23.7) 16.2(15.5) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○小麦粉、○黒砂糖、きび砂糖、○ごま	○牛乳、鶏肉、鶏肉、西京、さそ、しらたき、○卵、かつお節、○牛乳	デコボン、もやし、ほうれん草、だけのこ、レモン、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、○しょうゆ	牛乳	がんづき、牛乳	はら組誕生会	
27土	ごはん、豚汁、ほうれん草白和え、鶏のから揚げ、果物(バナナ)	602.7(530.2) 30.0(27.6) 19.7(18.6) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま、油、きび砂糖	○牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、みそ、かつお節、○牛乳	バナナ、にんじん、大根、ほうれん草、つきごんにゃく、ごんにゃく、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	ニギロ	
30火	レバーミートスパゲティ、かぼちゃのミルク煮、果物(デコボン)	635.9(566.6) 25.3(22.3) 15.7(15.0) 1.5(1.3)	スパゲティ、○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		
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%を量でとることになります。0〜2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を量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。						ニギロの日。4歳児クラス以上の子どもたちがグループでごはんをおにぎりにして食べる日です→	