



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(1.2歳)	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	五分つきごはん、味噌汁(じゃがいも・わかめ)、五目卵焼き、牛肉とごぼうのしぐれ煮、果物(バナナ)	575.5(499.5) 24.9(22.1) 16.4(15.6) 1.9(1.6)	米、〇小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、〇山いも	〇牛乳、卵、牛肉、鶏肉、みそ、〇魚肉ソーゼージ、煮干し、〇かつお節、◎牛乳	バナナ、ごぼう、えのき茸、にんじん、ねぎ、〇ねぎ、わかめ、椎茸、しょうが、〇のり、〇青のり	〇ソース、しょうゆ、食塩	牛乳	とんかつ焼き、牛乳		
02火	ルーローハン、ほろさめサラダ、果物(小玉すいか)	583.8(506.1) 25.5(22.5) 22.4(20.3) 1.7(1.4)	米、〇じゃがいも、春雨、黒砂糖、〇油、〇片栗粉、〇マヨドレ、きび砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉、卵、〇豆腐、ハム、〇チーズ、〇かつお節、◎牛乳	小玉すいか、小松菜、きゅうり、だけのこ、玉ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが、〇青のり	しょうゆ、〇ソース、酢、オイスターソース、〇食塩、〇こしょう、こしょう	牛乳	じゃがまるくん、牛乳		
03水	五分つきごはん、モロヘイヤと卵のスープ、さばのトマミソ煮、きゅうりの昆布あえ、果物(バナナ)	567.0(488.4) 23.0(20.1) 16.9(15.6) 1.5(1.3)	米、〇米、〇もち米、きび砂糖、〇きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	〇牛乳、さば、卵、みそ、〇きな粉、◎牛乳、さば	バナナ、きゅうり、モロヘイヤ、昆布、トマト、ビューシ、のり、しょうが	みりん、ケチャップ、コンソメ、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳		
04木	五分つきごはん、ニラ玉汁、とり天、トマト添え、おくらとわかめのしらす和え、果物(グレープフルーツ)	515.6(455.7) 25.2(22.4) 13.5(13.2) 1.8(1.5)	米、〇水ようかんの素、片栗粉、小麦粉、油、ごま油、きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、卵、しらす、かつお節、鶏肉、◎牛乳	グレープフルーツ、おくら、トマト、にら、わかめ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	水ようかん、牛乳		
05金	いなりちらし、鶏つみれのすまし汁、杏仁フルーツ	549.2(478.4) 21.5(19.3) 15.9(15.2) 2.2(1.8)	米、〇ホットケーキ粉、そうめん、片栗粉、きび砂糖、〇きび砂糖、麩、ごま	〇牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、かつお節、〇バター、◎牛乳	みかん缶、〇かぼちゃ、バナナ、いちご、れんこん、にんじん、おくら、しょうが、昆布、椎茸	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、山椒	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳		
06土	ソーキそば風素麺、かぼちゃのミルク煮、果物(バナナ)	535.6(485.7) 21.4(20.8) 16.0(16.6) 3.7(3.0)	うどん、黒糖、きび砂糖	〇牛乳、豚肉、牛乳、バター、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、ねぎ、しょうが、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
08月	ごはん、味噌汁(キャベツ・えのき)、かじきのあずま煮、トマト添え、だし、果物(小玉すいか)	494.3(423.7) 23.2(20.3) 16.5(15.4) 1.6(1.3)	米、〇パン、〇マヨドレ、油、片栗粉、きび砂糖、ごま	〇牛乳、かじき、みそ、〇しらす、煮干し、〇チーズ、◎牛乳、かじき	小玉すいか、きゅうり、トマト、なす、キャベツ、えのき茸、おくら、ねぎ、しそ、〇青のり、納豆昆布	しょうゆ	牛乳	じゃこパン、牛乳		
09火	五分つきごはん、味噌汁(小松菜・麩)、ポテト入りオムレツ、じゃこ和え、フルーツのゼリーがけ	545.9(485.6) 23.6(21.5) 17.7(16.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、きび砂糖、白玉麩	〇牛乳、〇ソファール 元気ヨーグルト、卵、牛乳、チーズ、みそ、しらす、ベーコン、バター、煮干し、◎牛乳	もやし、ほうれん草、バナナ、みかん缶、小玉すいか、小松菜、メロン、ピーマン、レモン果汁、えのき茸、アガー	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、せんべい、牛乳	ゆり組誕生会	
10水	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、鶏のケチャップからめ、納豆サラダ、果物(小玉すいか)	549.6(487.8) 26.9(25.1) 18.6(17.7) 1.8(1.5)	米、〇小麦粉、片栗粉、油、きび砂糖、〇ごま油	〇牛乳、鶏肉、豆腐、納豆、〇豚肉、みそ、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	小玉すいか、もやし、ほうれん草、〇白菜、きゅうり、にんじん、〇ねぎ、〇にら、わかめ、〇しょうが、ニンニク、しょうが、〇ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、〇しょうゆ、〇食塩、〇ドライイースト、〇こしょう、こしょう	牛乳	シャービン、牛乳	ばら組誕生会	
11木	特製カレーライス、ブロックリー添え、果物(オレンジ)	589.8(510.9) 25.9(22.8) 18.4(17.2) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇白玉粉、〇上新粉、麦、〇きび砂糖、油、小麦粉、蜂蜜	〇牛乳、〇豆腐、豚肉、豚肉、打ち豆、〇きな粉、◎牛乳	玉ねぎ、オレンジ、にんじん、ブロックリー、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、〇食塩、こしょう	牛乳	とうふ団子(きなこ)、牛乳	さくら組誕生会	
12金	五分つきごはん、味噌汁(玉ねぎ・えのき)、いわしのかばやし、トマト添え、冷汁、果物(バナナ)	598.0(554.7) 25.1(30.4) 15.3(16.0) 1.7(1.5)	米、〇米、片栗粉、油、きび砂糖	〇牛乳、いわし、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、鮭	バナナ、小松菜、玉ねぎ、トマト、しめじ、えのき茸、にんじん、つきこんにゃく、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	かおりおにぎり、牛乳		
13土	豚丼、ナムル、果物(バナナ)	517.7(453.2) 20.9(18.8) 16.4(15.5) 1.8(1.5)	米、きび砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、昆布、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
16火	麦ごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、コンビーフオムレツ、もすくとおくらととうもろこしの酢の物、果物(小玉すいか)	519.0(476.0) 20.4(18.9) 15.4(15.2) 1.5(1.2)	米、麦、きび砂糖、油	〇牛乳、卵、豆腐、コンビーフ、みそ、かつお節、◎牛乳	小玉すいか、トマト、おくら、もすく、玉ねぎ、なめこ、ピーマン、セロリ、エリンギ、とうもろこし	ケチャップ、だし汁、酢、食塩、こしょう	牛乳	たいやき、牛乳		
17水	麦ごはん、味噌汁(さつまいも・厚揚げ)、豚肉の朝鮮焼き、トマト添え、チンゲン菜と春雨の煮物、果物(グレープフルーツ)	549.9(478.0) 21.1(18.7) 18.4(16.7) 1.5(1.3)	米、さつまいも、〇白玉粉、〇上新粉、麦、春雨、〇きび砂糖、ごま、ごま油、〇片栗粉	〇牛乳、豚肉、〇豆腐、厚揚げ、みそ、煮干し、豚肉、◎牛乳	グレープフルーツ、チンゲン菜、トマト、玉ねぎ、とうもろこし、りんご、ニンニク、しょうが	〇みりん、しょうゆ、〇しょうゆ、オイスターソース、食塩	牛乳	とうふ団子(みたらし)、牛乳		
18木	麦ごはん、みそ汁(かぶ)、厚焼き卵、トマト添え、豚肉となすの炒め煮、果物(バナナ)	601.9(520.9) 21.8(19.5) 17.0(16.0) 1.7(1.4)	米、〇米、麦、きび砂糖、油、〇ごま、〇砂糖、ごま油、片栗粉	〇牛乳、卵、豚肉、みそ、〇みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、かぶ、なす、トマト、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、かぶ	だし汁、しょうゆ、〇みりん、みりん、食塩	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳		
19金	パンズパン、鶏肉のトマト煮、ブロックリー添え、切干大根の煮物、果物(オレンジ)	438.2(427.2) 22.7(22.7) 12.6(13.4) 1.9(1.7)	パン、〇きび砂糖、油、片栗粉、きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、竹輪、〇きな粉、◎牛乳	〇かぼちゃ、トマト、オレンジ、玉ねぎ、トマト、にんじん、ブロックリー、切干大根、ピーマン、ピーマン、〇干しぶどう、ニンニク	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、〇食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃのきな粉かけ、牛乳	終業式	
20土	ピザトースト、角切り野菜と肉団子のスープ、果物(バナナ)	481.1(444.2) 22.2(20.6) 20.8(19.4) 2.6(2.2)	パン、マヨドレ、片栗粉	〇牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、しめじ、セロリ、ニンニク	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	せんべい、牛乳		
22月	五分つきごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、鶏のスタミナ焼、もすくとモロヘイヤのおひたし、果物(グレープフルーツ)	482.9(438.0) 21.7(21.1) 11.3(11.9) 1.4(1.2)	〇さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ごま油	〇牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、みそ、煮干し、◎牛乳	グレープフルーツ、モロヘイヤ、もすく、にんじん、豆苗、きゅうり、わかめ、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ	牛乳	冷やしやきいも、牛乳		
23火	ゆうれい寿司、揚げだし豆腐、果物(バナナ)	621.9(543.9) 20.0(18.8) 19.5(18.5) 1.2(1.0)	米、〇米、油、片栗粉、きび砂糖、ごま	〇牛乳、豆腐、卵、鮭、◎牛乳	バナナ、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうり、〇にんじん、ねぎ、しそ、〇昆布、のり	だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳		
24水	ゆかりごはん、野菜スープ、豚しゃぶサラダ、果物(バナナ)	529.5(463.1) 20.1(18.2) 17.0(16.0) 1.9(1.6)	米、〇米、〇オリーブ油、ごま油、きび砂糖	〇牛乳、豚肉、〇油揚げ、◎牛乳	バナナ、レタス、きゅうり、トマト、玉ねぎ、もやし、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、〇しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	いなり寿司、牛乳		
25木	鶏五目おにぎり、モロヘイヤうどん、さつま芋の天ぷら、果物(小玉すいか)	551.6(479.6) 19.4(17.6) 15.8(15.1) 2.4(2.0)	米、さつまいも、うどん、〇小麦粉、油、きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、〇生クリーム、かまぼこ、〇セラチン、◎牛乳	小玉すいか、〇かぼちゃ、モロヘイヤ、タロ顔、にんじん、ごぼう、こんにゃく、のり、椎茸	だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酢	牛乳	パンフキンプリン、牛乳		
26金	五分つきごはん、味噌汁(豆腐・おくら)、たらの甘酢あんかけ、にらとえのきの納豆あえ、果物(オレンジ)	572.9(495.9) 25.0(21.8) 17.6(16.5) 2.0(1.7)	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、油、片栗粉、きび砂糖、〇油	〇牛乳、たら、納豆、〇卵、豆腐、みそ、〇練乳、煮干し、◎牛乳、たら	オレンジ、にら、玉ねぎ、おくら、えのき茸、にんじん、椎茸、〇干しぶどう、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、みりん、食塩、鶏ガラだし	牛乳	マーラーカオ、牛乳		
27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	〇牛乳、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		
29月	親子丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、おかかあえ、果物(小玉すいか)	518.7(454.0) 21.9(19.7) 12.3(12.3) 1.9(1.6)	米、〇米、麦、片栗粉	〇牛乳、卵、鶏肉、豆腐、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	小玉すいか、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、三つ葉、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳		
30火	麦ごはん、油麩の煮物、モロヘイヤお浸し、さけの塩焼き、果物(バナナ)	536.0(456.4) 25.7(21.9) 14.1(13.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、〇きび砂糖、〇小麦粉、麦、油、麩、きび砂糖、ごま油、油	〇牛乳、鮭、〇卵、〇生クリーム、かつお節、〇バター、◎牛乳、鮭	バナナ、玉ねぎ、モロヘイヤ、つきこんにゃく、にんじん、もやし、〇バナナ、〇さくらんぼ、〇みかん、さやいんげん、椎茸、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、だし汁	牛乳	フルーツクラフティー、牛乳		
31水	タコライス、具だくさん味噌汁、果物(オレンジ)	519.4(454.6) 24.7(21.9) 16.7(15.8) 2.0(1.7)	米、ごま油	〇牛乳、ひき肉(牛・豚)、鶏肉、みそ、チーズ、◎牛乳	玉ねぎ、オレンジ、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		
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。3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ー			
			絵本給食の日。子どもたちからリクエストのあった絵本の中の食べ物給食で作りまー				