

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歳児)	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				
02月	夏野菜たっぷりマーボー丼、みそ汁(じゃが・えのき)、たたききゅうりの昆布あえ、果物(バナナ)	599.6(518.8) 24.5(21.7) 15.0(14.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、○黒砂糖、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆腐、○豆腐、○あずき、豚肉、鶏肉、みそ、○粟、煮干し	バナナ、きゅうり、トマト、なす、玉ねぎ、ピーマン、えのき茸、昆布、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳		
03火	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、さけの塩こうじやき、磯あえ添え、がんもの含め煮	494.3(432.0) 26.9(23.2) 15.2(14.5) 1.4(1.1)	米、○きび砂糖、塩こうじ、きび砂糖	○牛乳、○ヨーグルト、鮭、がんもどき、みそ、○ゼラチン、煮干し、◎牛乳、鮭	○いちご、玉ねぎ、もやし、にんじん、小松菜、大根、さやいんげん、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	いちごのヨーグルトゼリー、牛乳	えほん こどもはく	
04水	ひとかわすし(滋養)、豚肉のごま味噌焼き、トマト・きゅうり、果物(小玉すいか)	560.8(504.6) 23.0(22.0) 15.5(16.1) 1.9(1.6)	米、○米、きび砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、卵、○鮭、みそ、ちりめんじゃこ、◎牛乳	小玉すいか、トマト、きゅうり、たけのこ、にんじん、さやえんどう、椎茸、紅しょうが、かんぴょう、○のり、昆布、のり	酢、酒、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	おにぎり(さけ)、牛乳		
05木	ごはん、モロヘイヤと卵のスープ、いわしのかばやき(0.1歳さけ)、ブロックリー添え、切干大根と里芋のうま煮、果物(バナナ)	522.0(494.1) 22.9(22.1) 15.6(16.0) 1.6(1.4)	米、里いも、片栗粉、油、きび砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、いわし、○杏仁豆腐、卵、油揚げ、◎牛乳、鮭	バナナ、モロヘイヤ、ブロックリー、○バナナ、○みかん缶、○いちご、にんじん、切干大根、のり、しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	杏仁フルーツ、牛乳		
06金	特製カレーライス、ブロックリー添え、果物(オレンジ)	558.7(486.2) 24.9(22.0) 15.0(14.4) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、麦、○蜂蜜、油、小麦粉、○ごま、蜂蜜	○牛乳、豚肉、○豆腐、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、オレソジ、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、○しょうゆ、ケチャップ、ソース、食塩、ウスターソース、カレー粉、ターメリック粉、クミンパウダー、カルダモンパウダー、オールスパイス、こしょう	牛乳	とうふ団子(ごまだれ)、牛乳		
07土	わかめごはん、味噌汁(じゃが・玉ねぎ)、鶏の西京焼き、磯あえ添え、トマト添え、果物(バナナ)	507.7(445.8) 25.6(22.6) 15.0(14.4) 1.9(1.6)	米、じゃがいも	○牛乳、鶏肉、西京みそ、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、トマト、もやし、のり	しょうゆ、酒、わかめ、みりん	牛乳	クッキー、牛乳		
09月	親子丼、味噌汁(キャベツ・えのき)、果物(メロン)	478.1(416.5) 19.4(17.5) 14.9(14.3) 1.6(1.3)	米、○きび砂糖、○油、片栗粉、○ごま	○牛乳、卵、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳	○かぼちゃ、メロン、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのき茸、三つ葉	だし汁、みりん、しょうゆ、○しょうゆ	牛乳	大学かぼちゃ(ごま)、牛乳		
10火	麦ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、炒り鶏、ほうれん草のおひたし、果物(バナナ)	530.2(461.1) 24.7(21.8) 14.5(14.0) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、○きび砂糖、麦、○米粉、きび砂糖、ごま	○牛乳、鶏肉、豆腐、○卵、○卵、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、つきこんにゃく、にんじん、ごぼう、わかめ、椎茸、昆布	しょうゆ、○純ココア、みりん、酒、食塩、○パナラエッセンス	牛乳	台湾カステラ(ココア)、牛乳	ニギロー	
11水	ごはん、味噌汁(大根・厚揚げ)、レバーのかりん揚げ、トマト添え、おくら納豆、果物(グレープフルーツ)	530.4(473.8) 24.2(22.8) 12.6(12.7) 1.6(1.3)	米、○米、○もち米、片栗粉、きび砂糖、油、○ごま	○牛乳、豚レバー、納豆、厚揚げ、みそ、○あずき、○煮干し、煮干し、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、トマト、大根、おくら、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、○食塩	牛乳	赤飯おにぎり、にぼし、牛乳		
12木	パンズパン、ラタトゥイユチキンとニョッキ、牛乳、果物(バナナ)	581.1(553.7) 24.7(24.9) 17.5(18.0) 1.6(1.6)	○さつまいも、パン、米粉、オリーブ油、きび砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン、みそ、◎牛乳	バナナ、トマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、黄ピーマン、ニンニク	ケチャップ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳	冷やしやきいも、牛乳		
13金	五分つきごはん、かき玉汁(五目)、さばとごぼうの竜田揚げ、ごま和え、まるでビール!?なりんごゼリー	552.0(476.4) 23.9(20.8) 20.4(18.4) 1.6(1.3)	米、片栗粉、きび砂糖、油、ごま	○牛乳、さば、卵、ゼラチン、◎牛乳、さば	りんごジュース、○とうもろこし、小松菜、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	蒸しとうもろこし、牛乳		
14土	かしわ飯、肉団子と白菜のスープ、磯あえ、果物(バナナ)	555.1(483.1) 21.1(19.0) 20.2(18.6) 1.9(1.6)	米、片栗粉、春雨、きび砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、白菜、にんじん、もやし、ごぼう、しょうが、のり、椎茸	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、山椒	牛乳	クッキー、牛乳		
16月	ごはん、味噌汁(もずく・ねぎ)、かじきの南部揚げ、納豆サラダ、果物(オレンジ)	557.4(525.3) 24.2(21.6) 17.5(19.1) 1.6(1.3)	米、○たいやき、小麦粉、片栗粉、油、ごま	○牛乳、かじき、納豆、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳、かじき	オレソジ、もやし、もずく、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳	たいやき、牛乳		
17火	牛丼、もずくと夏野菜のしゃきしゃきサラダ、果物(メロン)	558.8(486.1) 24.3(21.6) 15.1(14.5) 1.6(1.3)	米、○もち米、○きび砂糖、きび砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、牛肉、牛肉、厚揚げ、かまぼこ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	メロン、玉ねぎ、こんにゃく、モロヘイヤ、もずく、ごぼう、豆腐、きゅうり、ねぎ、椎茸、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩、○食塩	牛乳	ささまき、牛乳		
18水	のり弁、タラフライ、ちくわ磯辺揚げ、きんぴらごぼう、ブロックリー、ジョア(マスカット)つばみバナナ	523.9(468.7) 24.0(23.4) 16.8(15.7) 1.7(1.6)	米、○きび砂糖、パン粉、小麦粉、油、ごま油、きび砂糖	○牛乳、たら、竹輪、かつお節、◎牛乳	ジョア(マスカット)、にんじん、ごぼう、ブロックリー、○みかん缶、昆布、○アガー、のり、青のり	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳かんてん、牛乳	ばら組 誕生会	
19木	ごはん、肉じゃが、厚焼き卵、磯あえ添え、果物(小玉すいか)	577.0(500.7) 23.1(20.6) 15.7(15.0) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、○小麦粉、○甘酒、きび砂糖、油	○牛乳、卵、牛肉、○粟、◎牛乳	小玉すいか、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、しらたき、さやいんげん、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○ベーキングパウダー、食塩	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	さくら組 誕生会	
20金	ごはん、味噌汁(青菜・凍り豆腐)、かれいと生揚げの炊き合わせ、切干大根のサラダ、果物(バナナ)	513.2(442.8) 26.8(23.3) 13.9(13.4) 1.8(1.5)	米、○パン、きび砂糖、○マヨドレ、ごま、ごま油	○牛乳、かれい、厚揚げ、みそ、竹輪、○しらす、凍り豆腐、煮干し、○チーズ、◎牛乳、かれい	バナナ、にんじん、大根、きゅうり、もやし、切干大根、さやいんげん、わかめ、しょうが、○青のり	しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳	じゃこパン、牛乳		
21土	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、豚の生煮、ブロックリー添え、りっちゃんのにげきサラダ、果物(バナナ)	555.0(483.8) 22.6(20.3) 21.9(20.0) 1.6(1.4)	米、油、きび砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、ブロックリー、トマト、とうもろこし、にんじん、きゅうり、わかめ、昆布、しょうが、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳	クッキー、牛乳		
23月	五分つきごはん、味噌汁(青菜・えのき)、彩りオムレツ、キャベツの昆布あえ、果物(バナナ)	576.4(500.0) 22.8(20.3) 15.7(15.0) 1.3(1.1)	米、○米、じゃがいも、きび砂糖、油、○きび砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、○ツナ、みそ、○煮干し、煮干し、○かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、大根、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、赤ピーマン、○とうもろこし、ブロックリー、とうもろこし、昆布、○のり	ケチャップ、ワイン、○しょうゆ、○みりん、食塩	牛乳	おにぎり(ツナおかか)、にぼし、牛乳		
24火	ハンバーガー(末ハンバーグとパン)、かぼちゃのポタージュ、果物(メロン)	608.0(560.2) 26.3(24.6) 22.0(21.0) 2.1(1.9)	パン、○米、○もち米、パン粉、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、牛乳、豆腐、牛肉、豚肉、チーズ、○きな粉、バター、◎牛乳	メロン、かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、にんじん、レタス	ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳		
25水	五分つきごはん、肉豆腐、はるさめサラダ、牛乳、果物(サンフルーツ)	609.1(531.2) 25.4(22.2) 19.0(17.7) 1.3(1.1)	米、○米、春雨、砂糖、きび砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、○煮干し、◎牛乳	サンフルーツ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのき茸	しょうゆ、酢、みりん、○わかめ、○ゆかり	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、にぼし、牛乳	ニギロー	
26木	ドライカレーライス(厚揚げ)、ブロックリー添え、果物(オレンジ)	514.6(421.4) 21.0(17.8) 19.5(17.1) 1.0(0.8)	米、○じゃがいも、米粉、○油、○片栗粉、○マヨドレ、油	○牛乳、厚揚げ、豚肉、○豆乳、○チーズ、○かつお節、◎牛乳	玉ねぎ、オレソジ、にんじん、ブロックリー、ニンニク、しょうが、○青のり	ケチャップ、○ソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、○こしょう、○食塩	牛乳	じゃがまるくん、牛乳		
27金	鶏飯(けいはん)、彩りナムル、果物(小玉すいか)	507.8(445.3) 22.8(20.4) 15.7(15.0) 1.6(1.4)	米、○きび砂糖、きび砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏肉、○卵、◎牛乳	小玉すいか、もやし、ほうれん草、にんじん、とうもろこし、たくあん、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、しょうが、のり	しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩、○パナラエッセンス	牛乳	プリン、牛乳		
28土	ごはん、豚汁、おくら納豆、ちくわ磯辺揚げ、果物(オレンジ)	552.2(502.8) 26.2(24.3) 16.9(17.3) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、○せんべい、小麦粉、油	○牛乳、納豆、竹輪、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、◎牛乳	オレソジ、大根、おくら、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、しょうが、青のり	しょうゆ、酒	牛乳	せんべい、牛乳		
30月	ごはん、味噌汁(かぶ・鶏)、ちくわとチーズの卵焼き、トマト添え、だし、果物(小玉すいか)	494.3(444.9) 21.9(20.1) 15.2(14.7) 1.6(1.3)	米、きび砂糖、油	○牛乳、○ソフール 元気ヨーグルト、卵、鶏肉、竹輪、みそ、チーズ、煮干し、◎牛乳	小玉すいか、○バナナ、かぶ、きゅうり、トマト、なす、おくら、かぶ、ねぎ、しそ、納豆昆布、青のり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	元気ヨーグルト、果物(バナナ)、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→			ニギロー
今月の給食給食は「おとうらやさん」です。数々の豆腐料理の中からがんもの含め煮を選びました。お楽しみに!									えほん こどもはく	
給食給食の日。子どもたちからリクエストのあった給食の中の食べ物を給食で作りませ→									えほん こどもはく	