

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				
01月	麦ごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、炒り鶏、磯あえ、果物（みかん）	518.6(459.7) 25.1(22.3) 13.5(13.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、〇米粉、〇甘酒、〇小麦粉、麦、きび砂糖、〇きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、豆腐、〇チーズ、〇卵、みそ、煮干し、◎牛乳	みかん、もやし、ほうれん草、にんじん、大根、つきこんにゃく、ごぼう、椎茸、わかめ、のり	しょうゆ、酒、〇ベーキングパウダー	牛乳	チーズ蒸しパン、牛乳		
02火	ひじきごはん、味噌汁（小松菜・麴）、ほっけとやまいものホイル焼き、フライドパンフキン、果物（りんご）	559.8(507.2) 21.6(19.6) 15.5(15.2) 1.7(1.4)	米、〇たいやき、しいも、麦、油、白玉麴、きび砂糖、片栗粉	〇牛乳、ほっけ、みそ、油揚げ、バター、煮干し、◎牛乳、ほっけ	りんご、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、えのき茸、しめじ、ひじき	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	たいやき、牛乳	さくら誕生会	
03水	ごはん、中華風卵スープ、春巻き、ほうれん草と菊のおひたし（かまぼこ）、果物（みかん）	554.3(488.3) 19.3(17.7) 16.0(15.3) 2.0(1.6)	米、〇米、春巻の皮、春雨、油、〇きび砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉、かまぼこ、卵、〇油揚げ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、小松菜、だけのこ、えのき茸、にら、にんじん、椎茸、菊、しょうが	しょうゆ、〇しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし、食塩、こしょう、こしょう	牛乳	いなり寿司、牛乳	ばら誕生会	
04木	《クリスマスメニュー》 わかめごはん、玉ねぎとにんじんのスープ、チューリップチキン、ブロッコリー添え、いちごミルクゼリー	594.4(528.8) 23.1(22.9) 15.5(15.4) 1.9(1.6)	米、〇米、きび砂糖、片栗粉、油、〇きび砂糖	〇牛乳、牛乳、チューリップチキン、〇牛肉、鶏肉、バター、◎牛乳	玉ねぎ、いちご、にんじん、ブロッコリー、アガー、レモン果汁、〇のり、ニンニク、しょうが、〇しょうが	しょうゆ、〇しょうゆ、〇酒、わかめ、酒、コンソメ、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	おにぎり（牛しぐれ）、牛乳	ゆり誕生会	
05金	韓国 食べればキンパ丼、サムゲタン風、果物（みかん）	564.0(507.9) 27.3(25.3) 18.7(18.2) 1.8(1.5)	米、〇せんべい、しいも、麦、もち米、きび砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、鶏肉、牛肉、卵、◎牛乳	みかん、ほうれん草、にんじん、大根、玉ねぎ、たくあん、のり、ねぎ、椎茸、ニンニク、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳	せんべい、牛乳		
06土	レタス丼、ピーファン炒め、果物（りんご）	557.0(501.3) 23.4(22.0) 17.3(17.5) 1.6(1.4)	米、〇せんべい、ピーファン、油、ごま油	〇牛乳、牛肉、ハム、かつお節、◎牛乳	レタス、りんご、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ、酒、食塩、鶏ガラだし、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
08月	ゆかりごはん、芋煮、彩りナムル、牛乳、果物（りんご）	543.5(486.1) 22.3(20.6) 16.8(16.6) 1.7(1.4)	米、里いも、麦、きび砂糖、〇黒砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、牛乳、牛肉、牛肉、〇きな粉、◎牛乳	〇かぼちゃ、りんご、もやし、ねぎ、にんじん、ほうれん草、こんにゃく、しめじ、とうもろこし、ごぼう	しょうゆ、酒、酢、ゆかり	牛乳	かぼちゃ安倍川、牛乳		
09火	ごはん、味噌汁（小松菜・かぼちゃ）、豚肉ときくらげの卵炒め、けんちょう、果物（みかん）	614.5(537.0) 25.2(22.4) 17.3(16.3) 1.9(1.6)	米、〇米、きび砂糖、〇きび砂糖、片栗粉、ごま油、油	〇牛乳、卵、豚肉、〇ひきわり納豆、豆腐、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	みかん、大根、かぼちゃ、小松菜、にんじん、さやいんげん、きくらげ、〇のり、しょうが	酒、しょうゆ、〇酢、みりん、〇しょうゆ、鶏ガラだし、〇食塩、食塩、こしょう	牛乳	納豆巻き、牛乳		
10水	ごはん、みそ汁（かぶ）、かれいと生揚げの炊き合わせ、キャベツの塩こんぶ蒸し、果物（りんご）	560.9(486.4) 25.7(22.6) 11.7(11.8) 1.6(1.3)	米、〇米、きび砂糖、〇ごま、〇きび砂糖、オリーブ油	〇牛乳、かれい、厚揚げ、みそ、〇みそ、煮干し、◎牛乳、かれい	りんご、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ、さやいんげん、昆布、しょうが	しょうゆ、〇みりん、酒、みりん	牛乳	おにぎり（みそ焼き）、牛乳		
11木	ごはん、味噌汁（青菜・大根）、スクランブルエッグ、ひじきの煮物、果物（みかん）	516.5(459.3) 18.5(17.0) 17.2(16.2) 1.5(1.3)	米、〇さつまいも、油、きび砂糖、〇きび砂糖	〇牛乳、卵、みそ、ベーコン、油揚げ、バター、煮干し、◎牛乳	みかん、〇りんご、玉ねぎ、小松菜、大根、こんにゃく、にんじん、〇レモン、グリーンピース、ひじき、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	りんごとさつまいものかき揚げ、牛乳		
12金	ごはん、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）、肉じゃが、じゃこ和え、果物（りんご）	556.7(484.4) 23.1(20.6) 12.0(12.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、〇黒砂糖、〇白玉粉、〇上新粉、きび砂糖	〇牛乳、〇豆腐、〇あずき、牛肉、牛肉、〇栗、みそ、しらす、煮干し、◎牛乳	りんご、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、しらたき、にんじん、さやいんげん、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、〇食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳		
13土	ごはん、具だくさん味噌汁、ハニーマスタードチキン、コールスローサラダ（マヨネーズ）、果物（りんご）	482.5(413.5) 23.4(19.3) 12.4(11.8) 1.7(1.4)	米、〇せんべい、蜂蜜、マヨドレ、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏肉、みそ、◎牛乳	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、マスタード、酢、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
15月	ごはん、味噌汁（キャベツ・玉ねぎ）、タラフライ、れんこんのきんぴら、果物（みかん）	564.0(494.6) 22.3(19.7) 14.8(14.3) 1.3(1.1)	〇さつまいも、米、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖、ごま	〇牛乳、たら、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、たら	みかん、れんこん、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、つきこんにゃく	ソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳	やきいも、牛乳		
16火	チュニジア パンズパン、ショルバ（タラと野菜のトマトスープ）、ファティマの指（ゆで卵とツナの春巻き）、にんじんのサラダ、果物（りんご）	550.3(515.9) 24.6(23.1) 16.7(16.5) 2.0(1.8)	パン、〇米、〇もち米、春巻の皮、麦、〇きび砂糖、オリーブ油	〇牛乳、たら、ツナ、卵、チーズ、ツナ、〇きな粉、ツナ、ベーコン、みそ、◎牛乳	りんご、にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、しめじ、パセリ、セロリ、ニンニク、レモン果汁、レモン	コンソメ、クミンパウダー、食塩、オールスパイス、〇食塩、豆板醤、こしょう、こしょう	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳		
17水	特製カレーライス（鶏）、ブロッコリー添え、果物（みかん）	546.3(482.1) 25.4(22.5) 13.4(13.2) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇白玉粉、〇上新粉、麦、〇蜂蜜、油、小麦粉、〇ごま、蜂蜜	〇牛乳、鶏肉、〇豆腐、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、みかん、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、セロリ、りんご、ホールトマト、ニンニク、しょうが	ワイン、〇しょうゆ、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）、牛乳		
18木	かやくごはん、小田巻蒸し、ほうれん草と菊のおひたし、果物（りんご）	518.3(453.8) 24.7(21.9) 16.1(15.3) 2.1(1.8)	米、うどん、〇小麦粉、〇片栗粉、〇白玉粉、〇ごま油、〇きび砂糖、〇ごま	〇牛乳、卵、鶏肉、〇豚肉、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節、煮干し、◎牛乳	りんご、もやし、ほうれん草、〇にら、にんじん、ごぼう、〇ねぎ、〇にんじん、こんにゃく、椎茸、三つ葉、菊、昆布、椎茸	しょうゆ、酒、〇しょうゆ、みりん、〇酢、食塩	牛乳	チヂミ、牛乳		
19金	ごはん、味噌汁（大根・えのき）、鶏肉の香り焼き、ブロッコリー添え、冬至かぼちゃ、果物（みかん）	556.1(489.4) 25.2(22.3) 13.1(12.9) 1.6(1.3)	米、〇小麦粉、〇小麦粉、きび砂糖、〇片栗粉、〇きび砂糖、〇油、〇ごま油	〇牛乳、鶏肉、〇豚肉、みそ、あずき、煮干し、鶏肉、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、大根、ブロッコリー、〇玉ねぎ、えのき茸、玉ねぎ、〇ねぎ、〇椎茸、〇だけのこ、〇しょうが、ニンニク	しょうゆ、〇酒、〇しょうゆ、みりん、〇ベーキングパウダー、〇食塩、〇ドライイースト、食塩、〇こしょう	牛乳	手作り肉まん、牛乳	終業式	
20土	台湾 ごはん、スラントウシュータン（ニンニクと鶏肉のスープ）、ナムル、ファンシュータン（さつまいもの飴炊き）、果物（みかん）	540.0(486.0) 23.4(22.4) 16.3(15.9) 1.7(1.4)	米、さつまいも、〇せんべい、砂糖、油、ごま、ごま油、きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、鶏肉、◎牛乳	みかん、ほうれん草、大根、もやし、こんにゃく、ニンニク、にんじん、玉ねぎ	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	冬休み	
22月	ごはん、みそ汁（はくさい・わかめ）、さけの塩こうじやき、ほうれん草の白和え、果物（りんご）	575.5(500.9) 25.6(23.7) 18.9(18.3) 2.1(1.7)	米、〇パン、ごま、きび砂糖	〇牛乳、さけ、豆腐、〇チーズ、みそ、煮干し、〇バター、◎牛乳	りんご、白菜、にんじん、ほうれん草、つきこんにゃく、さやいんげん、〇ジャム、わかめ	だし汁、塩こうじ、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	サンドイッチ、牛乳		
23火	ごはん、味噌汁（キャベツ・わかめ）、コンビーフオムレツ、にらとえのきの納豆あえ、果物（みかん）	502.4(438.6) 20.3(18.3) 15.7(15.0) 1.7(1.4)	米、〇じゃがいも、〇白玉粉、〇片栗粉、〇油、きび砂糖、〇きび砂糖	〇牛乳、卵、納豆、コンビーフ、みそ、煮干し、バター、◎牛乳	みかん、にら、玉ねぎ、キャベツ、トマト、えのき茸、わかめ	ケチャップ、〇ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	いもち、牛乳		
24水	麦ごはん、かぼちゃのポタージュ、さばのトマみそ煮、ブロッコリー添え、果物（りんご）	588.6(510.7) 25.8(22.8) 20.2(18.6) 1.1(0.9)	米、〇白玉粉、〇上新粉、麦、きび砂糖、〇黒砂糖、〇ごま	〇牛乳、さば、牛乳、〇豆腐、みそ、〇きな粉、バター、◎牛乳、さば	りんご、かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、ホールトマト、しょうが	ケチャップ、みりん、酒、コンソメ、しょうゆ、食塩、〇食塩	牛乳	とうふ団子（きなごま）、牛乳		
25木	ごはん、みそ汁（かぶ）、レバーのかりん揚げ、納豆サラダ、果物（みかん）	542.1(485.4) 23.4(22.1) 15.6(15.1) 1.6(1.3)	米、〇小麦粉、〇きび砂糖、片栗粉、〇油、きび砂糖、油	〇牛乳、豚レバー、納豆、〇卵、ハム、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	みかん、もやし、かぶ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、かぶ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、〇ベーキングパウダー	牛乳	たまご蒸しパン、牛乳		
26金	わかめごはん、ごま風味豚汁、厚焼き卵、ブロッコリー添え、果物（りんご）	531.8(465.3) 23.7(21.1) 16.9(15.9) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、〇せんべい、きび砂糖、油、ごま、ごま油	〇牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ、◎牛乳	りんご、大根、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、椎茸、しょうが	だし汁、酒、わかめ、食塩、しょうゆ	牛乳	せんべい、牛乳		
27土	ごはん、味噌汁（じゃが・わかめ）、鶏のから揚げ、キャベツ添え、大根とあげの煮物、果物（りんご）	533.4(456.7) 24.1(19.8) 15.6(14.5) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇せんべい、片栗粉、油	〇牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	りんご、大根、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	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48%を園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→							
 ←世界の料理の日		今月の絵本給食はお休みです。また来年！								