



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
1 月	黒糖ロール 牛乳 コロッケー マカロニサラダ オレンジ	こくとうろーる/じゃがいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/乾燥マッシュポテト/マカロニ/マヨネーズ(卵黄型)/甘辛せんべい/ソフトビスケット	牛乳/豚ひき肉/たまご/ロースハム/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/青ピーマン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/きゅうり/パレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶 ビスケット 麦茶	17.9 g 20.5 g 0.9 g	524 kcal
2 火	ごはん ミルク 焼き肉 きゅうりとわかめの酢の物 なし(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/調合油/焼きふ(車ふ)/上白糖/そうめん・ひやむぎ(乾)/ゼリーキャンデー	脱脂粉乳/豚ロース(脂身付き)/かに風味かまぼこ/わかめ	玉葱/きゅうり/日本なし	ひやむぎ 麦茶 スティックゼリー 麦茶	19.0 g 7.9 g 2.8 g	495 kcal
3 水	ごはん 麦茶 チキンカレー ほうれん草のお浸し バナナ	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/じゃがいも/調合油/食パン(市販品)/有塩バター/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/たまご/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/大根(福神漬)/ほうれん草/だいずもやし/バナナ/パレンシアオレンジ	フレンチトースト ミルク オレンジ 麦茶	18.0 g 12.0 g 1.9 g	477 kcal
4 木	バターロール 牛乳 和風ミートボール キャベツのおかか和え オレンジ	ロールパン/かたくり粉/上白糖/調合油/オレンジゼリー/甘辛せんべい/ウエハース	牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/たまご/かつお加工品(かつお節)	にんじん/玉葱/キャベツ/こまつな/パレンシアオレンジ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	17.1 g 17.4 g 1.3 g	459 kcal
5 金	ごはん ミルク ツナオムレツ ジャーマンポテト すいか	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/上白糖/調合油/じゃがいも/うどん(ゆで)	脱脂粉乳/たまご/まぐろ缶詰(水煮/ク/ait)/ウイナー/豚モモ(脂身付き)/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/干し椎茸/青ピーマン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/すいか/生しいたけ(菌床、生)/キャベツ/だいずもやし	焼うどん 麦茶 チーズ 麦茶	21.1 g 12.1 g 1.4 g	464 kcal
8 月	ごはん 肉じゃがが煮 もやしと竹輪の和え物 みそ汁(なすと人参) バナナ	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/じゃがいも/上白糖/調合油/ソフトビスケット/甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)/焼き竹輪/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/ジョアブレーン	にんじん/干し椎茸/玉葱/さやいんげん/だいずもやし/きゅうり/なす/バナナ	ビスケット ジョア せんべい 麦茶	18.1 g 9.6 g 2.1 g	529 kcal
9 火	ごはん 麦茶 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 なし(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/ぎょうざの皮/ごま油/調合油/マヨネーズ(卵黄型)/上白糖	豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)	玉葱/キャベツ/にら/ブロッコリー/にんじん/日本なし/バナナ	おかかおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	11.2 g 6.2 g 0.9 g	444 kcal
10 水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 青菜のじゃこ和え みそ汁(じゃがいもと油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/しらたき/調合油/じゃがいも	生揚げ/豚ひき肉/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/脱脂粉乳/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/たけのこ(水煮缶詰)/グリーンピース(冷凍)/ヨカ(根、皮無、生、和汁)/干し椎茸/こまつな/グレープフルーツ	かぼちゃのマフィン ミルク ヨーグルト 麦茶	25.2 g 11.9 g 2.6 g	514 kcal
11 木	ごはん 豚肉のユウリンチー風 ポテトサラダ かき玉汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/かたくり粉/調合油/上白糖/ごま油/じゃがいも/マヨネーズ(卵黄型)/フライドポテト/ゼリーキャンデー	豚モモ(脂身付き)/ロースハム/たまご/なると	しょうが/玉葱/にんじん/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/きゅうり/あさつき/パレンシアオレンジ	フライドポテト 麦茶 スティックゼリー 麦茶	14.3 g 16.7 g 1.2 g	499 kcal
12 金	ごはん ミルク 魚のステーキ キャベツのしらす和え 生パイン	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/かたくり粉/調合油/上白糖/プレミックス粉(ホットク/用)/メープルシロップ/ソフトタイプマーガリン/ソフトビスケット	脱脂粉乳/めかじき/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/たまご/牛乳	玉葱/キャベツ/だいずもやし/パインアップル	ホットケーキ 麦茶 ビスケット 麦茶	20.4 g 13.7 g 1.4 g	524 kcal
16 火	パン 牛乳 ササミフライ もやしのカレー和え バナナ	食パン(市販品)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/上白糖/甘辛せんべい/ウエハース	牛乳/鶏若鶏肉ささ身/たまご/わかめ/焼き竹輪/脱脂加糖ヨーグルト	だいずもやし/バナナ	ヨーグルト せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	25.2 g 13.8 g 1.8 g	517 kcal
17 水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 大根サラダ すまし汁(小松菜と豆腐) なし(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/マヨネーズ(卵黄型)/ごまドレッシング(乳化液状)/ソフトビスケット	しろさけ/ロースハム/油揚げ/木綿豆腐/カットわかめ	玉葱/にんじん/だいこん/きゅうり/こまつな/ねぎ/日本なし	わかめおにぎり 麦茶 クッキー 麦茶	18.3 g 15.0 g 0.9 g	500 kcal
18 木	ごはん 牛乳 いり豆腐 ほうれん草のお浸し バナナ	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/上白糖/調合油/じゃがいも/有塩バター/甘辛せんべい	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/たまご/かつお加工品(かつお節)/ロースハム/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/さやいんげん/干し椎茸/ほうれん草/だいずもやし/バナナ	じゃが芋のチーズ焼き 麦茶 せんべい 麦茶	18.9 g 14.9 g 1.3 g	480 kcal
19 金	【お楽しみ給食】 月見パーカー スパゲティサラダ コーンスープ オレンジ	パンズ/調合油/マカロニ・スパゲティ/マヨネーズ(卵黄型)/甘辛せんべい/ソフトビスケット	鶏卵(全卵、目玉焼き)/プロセスチーズ/ロースハム/牛乳	にんじん/きゅうり/キャベツ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/パレンシアオレンジ	せんべい 麦茶 せんべい 麦茶	25.0 g 26.9 g 2.9 g	601 kcal
22 月	バターロール 牛乳 鶏のからあげ マカロニサラダ オレンジ	ロールパン/かたくり粉/調合油/マカロニ/マヨネーズ(卵黄型)/カスタードプディング/甘辛せんべい	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム	にんじん/きゅうり/パレンシアオレンジ/バナナ	プリン せんべい 麦茶 バナナ 麦茶	19.0 g 23.4 g 1.1 g	503 kcal
24 水	ごはん 麦茶 ひじきの煮物 春雨サラダ 生パイン	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/板こんにやく/上白糖/調合油/緑豆はるさめ/マヨネーズ(卵黄型)/甘辛せんべい/ソフトビスケット	ほしひじき(鉄釜、乾)/さつま揚げ/豚ひき肉/油揚げ/大豆(水煮缶詰)/ロースハム/ちりめんかまぼこ/脱脂粉乳	にんじん/きゅうり/キャベツ/パインアップル	チーズ入りかまぼこ せんべい ミルク クッキー 麦茶	16.7 g 11.2 g 1.6 g	476 kcal
25 木	ごはん 麦茶 カレー きゃべつサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/じゃがいも/調合油/上白糖/マヨネーズ(卵黄型)/水稲穀粒(精白米、もち米)/こま(いり)/ゼリーキャンデー	豚モモ(脂身付き)/しらす干し(微乾燥品)/きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/パレンシアオレンジ	二色おはぎ 麦茶 スティックゼリー 麦茶	10.2 g 9.6 g 1.0 g	476 kcal
26 金	ごはん 竹輪の変わり揚げ ほうれん草のごま和え 中華風コーンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/プレミックス粉(てんぷら用)/調合油/ごま(いり)/上白糖/食パン(市販品)/甘辛せんべい	焼き竹輪/たまご/ベーコン/プロセスチーズ/脱脂粉乳	とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ほうれん草/だいずもやし/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/玉葱/トウモロコシ/バナナ/青ピーマン	ピザトースト ミルク せんべい 麦茶	19.1 g 9.5 g 2.0 g	504 kcal
29 月	ごはん 煮魚 きゅうりともやしの和え物 みそ汁(豆腐となめこ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/上白糖/焼きふ(車ふ)/有塩バター/ソフトビスケット	めかじき/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	だいずもやし/きゅうり/なめこ/ねぎ/パレンシアオレンジ	ふのラスク 麦茶 クッキー 麦茶	18.4 g 12.1 g 2.1 g	409 kcal
30 火	ごはん 牛乳 タンダーチキン ほうれん草ナムル バナナ	水稲穀粒(精白米、カ/チ米)/ごま油/ごま(いり)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)	ほうれん草/だいずもやし/にんじん/バナナ/パレンシアオレンジ	ミルクロール 麦茶 オレンジ 麦茶	17.9 g 18.3 g 0.8 g	531 kcal
給与目標量		エネルギー 460kcal たんぱく質 19g 脂 質 13g 塩分相当量 1.9g	月平均栄養価	エネルギー 496 kcal 脂 質 14.1g	たんぱく質 18.6g 食塩相当量 1.6g	※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。	