



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		たんぱく質	脂 質
1 月	ごはん 煮魚 マカロニサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) パン缶	水稲穀粒(精白米、カレ米) ／上白糖／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	めかじき／ロースハム／ 木綿豆腐／わかめ／油揚 げ／米みそ(赤色辛みそ) ／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／きゅうり	ヨーグルト せんべい ビスケット 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 kcal 22.5 g 14.2 g 2.5 g
2 火	パン 牛乳 焼き肉 きゅうりとわかめの酢の物 なし	パン(市販品)／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	牛乳／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	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	458 kcal 17.8 g 13.4 g 3.1 g
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、カレ米) ／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	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	477 kcal 18.0 g 12.0 g 1.9 g
4 木	ごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしと竹輪の和え物 みそ汁(なすと人参) 生パン	水稲穀粒(精白米、カレ米) ／じゃがいも／調合油／ 上白糖／うどん(ゆで)／ ウエハース	鶏若鶏肉ひき肉／焼き竹 輪／油揚げ／米みそ(赤色 辛みそ)／豚モモ(脂身付 き)／牛乳	にんじん／玉葱／さやいんげん ／だいずもやし／きゅうり／な す／パインアップル／生しいた け(菌床、生)／キャベツ／青 ピーマン	焼うどん 麦茶 ウエハース 牛乳	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	516 kcal 16.7 g 13.7 g 2.1 g
5 金	豚丼 麦茶 もやしのお浸し バナナ	水稲穀粒(精白米、カレ米) ／上白糖／調合油／オレ ンジゼリー／甘辛せんべ い	豚モモ(脂身付き)／かつ お加工品(かつお節)／プ ロセスチーズ	にんじん／玉葱／ほうれん草 ／だいずもやし／バナナ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 チーズ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	451 kcal 21.8 g 10.2 g 1.1 g
8 月	パン 鶏のからあげ 野菜サラダ わかめスープ オレンジ	パン(市販品)／かたくり粉/ 調合油／ごまドレッシング(乳 化液状)／ごま(いり)／ソフト ビスケット／甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ カットわかめ／なると／ ジョアブレン	レタス／きゅうり／にんじん/ とうもろこし缶詰(ホム)／ねぎ ／パレンシアオレンジ	ビスケット ジョア せんべい 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	448 kcal 17.6 g 15.3 g 2.5 g
9 火	ごはん 牛乳 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 なし	水稲穀粒(精白米、カレ米) ／ぎょうざの皮／ごま油 ／調合油／マヨネーズ(卵 黄型)／上白糖／さつま いも	牛乳／豚ひき肉	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	さつまいも甘煮 麦茶 バナナ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	458 kcal 13.2 g 10.6 g 1.0 g
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) バナナ	水稲穀粒(精白米、カレ米) ／しらす干し／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) ／ショウガ(根、皮無、生、和汁) ／干し椎茸／こまつな／バナナ	ヨーグルト 麦茶 ヨーグルト せんべい 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 kcal 25.2 g 12.0 g 2.6 g
11 木	ごはん 豚肉のユーリンチー風 ブロッコリーサラダ かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カレ米) ／かたくり粉／調合油/ 上白糖／ごま油／ごまド レッシング(乳化液状)／甘辛 せんべい	豚モモ(脂身付き)／ロー スハム／プロセスチーズ ／たまご／なると／脱脂 加糖ヨーグルト	しょうが／玉葱／ブロッコリー ／とうもろこし缶詰(ホム)／に んじん／あさつき／グレープフ ルーツ／パレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶 オレンジ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	466 kcal 21.8 g 11.0 g 1.9 g
12 金	ごはん ミルク 魚のステータ キャベツのしらす和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、カレ米)／か たくり粉／調合油／上白糖／ プレミックス粉(ホトケキ用)／ 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 ／パレンシアオレンジ	ホットケーキ 麦茶 ビスケット 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 kcal 20.4 g 13.7 g 1.4 g
16 火	【お楽しみ給食】 パン、スクランブルエッグ ブロッコリー ジャーマンポテト ミネストローネ なし、オレンジ	パン(市販品)／上白糖／有塩 バター／マヨネーズ(卵黄型) ／じゃがいも／マカロニ・ス パゲッティ／そうめん・ひやむぎ (乾)／ゼリーキャンデー	たまご／ベーコン／ウイ ナー	ほうれん草／とうもろこし缶詰(ホ ム)／ブロッコリー／玉葱／にんじん ／トマト缶詰(ホム)／日本なし/ パレンシアオレンジ／きゅうり	ひやむぎ 麦茶 スティックゼリー 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	526 kcal 18.3 g 13.0 g 4.7 g
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	水稲穀粒(精白米、カレ米)／ マヨネーズ(卵黄型)／ ごまドレッシング(乳化液状)	しらす干し／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／バナナ	わかめおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	460 kcal 17.8 g 11.0 g 0.8 g
18 木	ごはん 牛乳 いり豆腐 ゆでウインナー ブロッコリー グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カレ米) ／上白糖／調合油／マヨ ネーズ(卵黄型)／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／豚(ウ イナーセージ、ゆで)／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／ブロッコリー／グ レープフルーツ	じゃが芋のチーズ焼き 麦茶 せんべい 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 kcal 21.4 g 21.1 g 1.4 g
19 金	ごはん ささみのいそ揚げ もやしのカレー和え みそ汁(ねぎとなめこ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カレ米)／ 薄力粉／かたくり粉/ 調合油／上白糖／食パン (市販品)／ソフトビス ケット	鶏若鶏肉ささ身／あおの り／わかめ／焼き竹輪/ 米みそ(赤色辛みそ)／脱 脂粉乳	だいずもやし／ねぎ／なめこ/ バナナ／いちごジャム(高糖度)	シヤムパン ミルク ビスケット 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 kcal 23.8 g 10.2 g 2.7 g
22 月	ごはん ミルク カレー 中華サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カレ米)／ じゃがいも／緑豆はるさめ/ 上白糖／ごま油／調合油/ カスタードフディング／甘辛 せんべい／ウエハース	豚モモ(脂身付き)／脱脂 粉乳／ロースハム／たま ご	玉葱／にんじん／だいずもやし ／きゅうり／パレンシアオレ ンジ	プリン せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	558 kcal 20.0 g 15.1 g 1.8 g
24 水	ごはん ひじきの煮物 スパゲティサラダ みそ汁(小松菜と油揚げ) パン缶	水稲穀粒(精白米、カレ米)／板 こんにやく／上白糖／調合油 ／マカロニ・スパゲッティ／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/ 米みそ(赤色辛みそ)／プロセ スチーズ	にんじん／きゅうり／キャベツ ／こまつな	チーズ せんべい 麦茶 クッキー 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	433 kcal 13.0 g 13.4 g 2.1 g
25 木	パン 牛乳 豆腐ハンバーグ 和風サラダ グレープフルーツ	パン(市販品)／上白糖／ごま 油／水稲穀粒(精白米、もち米) ／水稲穀粒(精白米、カレ米) ／ごま(いり)／ゼリーキャン デー	牛乳／木綿豆腐／豚ひき 肉／鶏若鶏肉ひき肉／た まご／生わかめ／しらす 干し(微乾燥品)／きな粉 (大豆)	玉葱／にんじん／青ピーマン/ レタス／トマト／きゅうり/ グレープフルーツ	二色おはぎ 麦茶 スティックゼリー 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 kcal 18.9 g 14.6 g 1.2 g
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、カレ米)／ ブレックアップ(てんぷら用) ／調合油／ごま(いり)／ 上白糖／食パン(市販品)	焼き竹輪／たまご／ペー コン／プロセスチーズ/ 脱脂粉乳	とうもろこし缶詰(ホム)／ほうれん 草／だいずもやし／とうもろこし 缶詰(ホム)／玉葱／トウモロコシ ／バナナ／青ピーマン／パレンシア オレンジ	ピザトースト ミルク オレンジ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	461 kcal 18.4 g 9.4 g 1.8 g
29 月	ごはん 白身魚のフライ ポテトサラダ みそ汁(豆腐となめこ) みかん缶	水稲穀粒(精白米、カレ米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／調合油 ／じゃがいも／マヨネーズ(卵 黄型)／ワッフル(カスタードク リーム)／衛生ポロー	ぎんだら／たまご／ロー スハム／木綿豆腐／米み そ(赤色辛みそ)	にんじん／とうもろこし缶詰 (ホム)／きゅうり／なめこ／ね ぎ	ワッフル 麦茶 卵ポロー 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	460 kcal 14.7 g 16.8 g 1.7 g
30 火	ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き レタス かぼちゃ煮 バナナ	水稲穀粒(精白米、カレ米) ／上白糖／マヨネーズ(卵 黄型)／フライドポテト ／調合油	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)	玉葱／しょうが／レタス／西洋 かぼちゃ／バナナ／パレンシア オレンジ	フライドポテト 麦茶 オレンジ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 kcal 13.7 g 17.2 g 0.6 g
給与目標量		エネルギー 460kcal 脂 質 13g	タンパク質 19g 塩分相当量 1.9g	月平均栄養価	エネルギー 489 kcal 脂 質 13.4 g	タンパク質 18.8g 食塩相当量 1.9g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。