



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	タンパク質
1 月	ごはん 魚のフライ 春雨サラダ みそ汁(豆腐とわかめ) メロン	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / 緑豆はるさめ / マヨネーズ(卵黄型) / 甘辛せんべい	めかじき / たまご / 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	きゅうり / キャベツ / パナナ	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	499 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.1 g	
2 火	ごはん 牛乳 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、カブ米) / 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	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	506 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.7 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、カブ米) / 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 / パナナ / バレンシアオレンジ	フレンチトースト ミルク オレンジ 麦茶	477 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 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) パイン缶	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 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 / 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	506 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.1 g	
5 金	パン ミルク ツナオムレツ ジャーマンポテト オレンジ	食パン(市販品) / 上白糖 / 調合油 / じゃがいも / オレンジゼリー / 甘辛せんべい	脱脂粉乳 / たまご / まぐろ缶詰(水煮フックライト) / ウィンナー / 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(ホム) / バレンシアオレンジ	フルーツゼリー せんべい チーズ 麦茶	412 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.6 g	
8 月	ごはん 鶏のからあげ 野菜サラダ すまし汁(豆腐とあさつき) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / かたくり粉 / 調合油 / ごまドレッシング(乳化液状)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 木綿豆腐 / なた / かつお加工品(かつお節)	レタス / きゅうり / にんじん / とうもろこし缶詰(ホム) / あさつき / バレンシアオレンジ / パナナ	おなかおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	437 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 0.7 g	
9 火	パン 牛乳 クリームシチュー 生野菜 バナナ	食パン(市販品) / じゃがいも / 調合油 / ソフトビسケット / 甘辛せんべい	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / ジョアブレン	にんじん / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホム) / とうもろこし缶詰(クリーム) / レタス / きゅうり / パナナ	ビスケット ジョア せんべい 麦茶	481 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 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) なし(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 生揚げ / 調合油 / じゃがいも / プレミックス粉(ホトケキ用) / メーブルシロップ / ソフトタイプマーガリン	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) / たまご / 牛乳 / 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) / グリンピース(冷凍) / ショウガ(根、皮無、生、叩汁) / 干し椎茸 / こまつな / 日本なし	ホットケーキ ミルク ヨーグルト 麦茶	560 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g	
11 木	ごはん ミルク 魚のステーキ キャベツのしらす和え グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / かたくり粉 / 調合油 / 上白糖 / じゃがいも / 有塩バター	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) / ロースハム / プロセスチーズ	玉葱 / キャベツ / だいずもやし / グレープフルーツ / バレンシアオレンジ	じゃが芋のチーズ焼き 麦茶 オレンジ 麦茶	390 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g	
12 金	【お楽しみ給食】 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 ゼリー	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 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) / オレンジゼリー / ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き) / ロースハム / プロセスチーズ / たまご / なた	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	かぼちゃのマフィン 麦茶 ビスケット 麦茶	516 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	
16 火	ごはん ハムエッグ りゃんぱんさんすう すまし汁(小松菜と豆腐) みかん缶	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 緑豆はるさめ / 上白糖 / ごま油 / 甘辛せんべい / ゼリーキャンデー	ロースハム / たまご / プロセスチーズ / 油揚げ / 木綿豆腐 / 脱脂加糖ヨーグルト	きゅうり / にんじん / こまつな / ねぎ	ヨーグルト せんべい スティックゼリー 麦茶	496 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.5 g	
17 水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 大根サラダ 豚汁 なし(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カブ米) / マヨネーズ(卵黄型) / 豚汁 / ごまドレッシング(乳化液状) / 調合油	しらす / ロースハム / 豚ばら(脂身付) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / カットわかめ	玉葱 / にんじん / だいこん / きゅうり / ごぼう / ねぎ / 日本なし / パナナ	わかめおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	506 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g	
18 木	ごはん 牛乳 いり豆腐 かぼちゃ煮 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / 調合油 / フライドポテト / 甘辛せんべい	牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 木綿豆腐 / たまご	にんじん / 玉葱 / さやいんげん / 干し椎茸 / 西洋かぼちゃ / グレープフルーツ	フライドポテト 麦茶 せんべい 麦茶	566 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.1 g	
19 金	ごはん 麦茶 カレー 野菜サラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / じゃがいも / 調合油 / ごまドレッシング(乳化液状) / カスタードプディング / 甘辛せんべい / ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き)	玉葱 / にんじん / レタス / きゅうり / とうもろこし缶詰(ホム) / パナナ	プリン せんべい ビスケット 麦茶	487 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.2 g	
22 月	ごはん ささみのいそべ揚げ もやしのカレー和え みそ汁(ねぎとなめこ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 薄力粉 / かたくり粉 / 調合油 / 上白糖 / 食パン(市販品) / ソフトタイプマーガリン	鶏若鶏肉ささ身 / あおりのわかめ / 焼き竹輪 / 米みそ(赤色辛みそ) / ロースハム / プロセスチーズ / 脱脂粉乳	だいずもやし / ねぎ / なめこ / バレンシアオレンジ / きゅうり / レタス / パナナ	バナナ 麦茶 サンドイッチ ミルク	462 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 2.8 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) パイン缶	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 板こんにやく / 上白糖 / 調合油 / マカロニ / スパゲティ / マヨネーズ(卵黄型) / 食パン(市販品) / 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) / ベーコン / プロセスチーズ / 脱脂粉乳	にんじん / きゅうり / キャベツ / こまつな / 玉葱 / 青ピーマン	ピザトースト ミルク クッキー 麦茶	511 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.6 g	
25 木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / ごま油 / さつまいも / 水稲穀粒(精白米、もち米) / こま(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 / きな粉(大豆)	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / 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	576 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 0.6 g	
26 金	ごはん 竹輪の変わり揚げ ほうれん草のごま和え 中華風コンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / プレミックス粉(てんぷら用) / 調合油 / ごま(いり) / 上白糖 / 甘辛せんべい	焼き竹輪 / たまご / プロセスチーズ	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(クリーム) / 玉葱 / トウモロコシ / パナナ / バレンシアオレンジ	チーズ せんべい 麦茶 オレンジ 麦茶	383 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.3 g	
29 月	ごはん 煮魚 ツナサラダ みそ汁(豆腐となめこ) みかん缶	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / ごまドレッシング(乳化液状) / 衛生ポーロ	めかじき / まぐろ缶詰(水煮フックライト) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ / にんじん / なめこ / ねぎ / りんご(30%果汁入り飲料)	ミニうずまきロール りんごジュース 卵ボーロ 麦茶	574 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.5 g	
30 火	パン 牛乳 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ バナナ	食パン(市販品) / 上白糖 / じゃがいも / マヨネーズ(卵黄型) / 焼きふ(車ふ) / 有塩バター	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム	玉葱 / しょうが / にんじん / とうもろこし缶詰(ホム) / きゅうり / パナナ / バレンシアオレンジ	ふのラスク 麦茶 オレンジ 麦茶	369 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 0.9 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 486 kcal 脂 質 12.9g	タンパク質 18.4g 食塩相当量 1.7g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。