



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 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、カハ米) / 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	17歳 - たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.1 g	499 kcal
2 火	ごはん 焼き肉 きゅうりとわかめの酢の物 わかめスープ なし (0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 調合油 / 焼きふ(車ふ) / 上白糖 / ごま(いり) / ゼリーキャンデー	豚ロース(脂身付き) / かに風味かまぼこ / わかめ / カットわかめ / なんと / 牛乳	玉葱 / きゅうり / ねぎ / とうもろこし缶詰(ホ乳) / 日本なし	うすまきロール 牛乳 スティックゼリー 麦茶	17歳 - たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.3 g	476 kcal
3 水	ごはん 麦茶 チキンカレー ゆで卵 野菜サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / じゃがいも / 調合油 / ごまドレッシング(乳化液状) / 食パン(市販品) / 有塩バター / 上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / たまご / 牛乳 / 脱脂粉乳 / プロセスチーズ	玉葱 / にんじん / 大根(福神漬) / レタス / きゅうり / とうもろこし缶詰(ホ乳) / バレンシアオレンジ	フレンチトースト ミルク チーズ 麦茶	17歳 - たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	508 kcal
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、カハ米) / じゃがいも / 調合油 / 上白糖 / オレンジゼリー / 甘辛せんべい	鶏若鶏肉ひき肉 / 焼き竹輪 / 油揚げ / 米みそ (赤色辛みそ) / 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	フルーツゼリー せんべい 麦茶 ビスコ 牛乳	17歳 - たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g	512 kcal
5 金	ごはん 鶏のからあげ りゃんぼんさんすう みそ汁 (えのきとねぎ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / かたくり粉 / 調合油 / 緑豆はるさめ / 上白糖 / ごま油 / 甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / たまご / ロースハム / 脱脂粉乳 / プロセスチーズ	きゅうり / にんじん / えのきたけ / ねぎ / バレンシアオレンジ	せんべい ミルク チーズ 麦茶	17歳 - たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g	446 kcal
8 月	ごはん ひじきの煮物 納豆 みそ汁 (小松菜と油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 板こんにやく / 上白糖 / 調合油 / ソフトビスケット / 甘辛せんべい	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) / 挽きわり納豆 / 米みそ (赤色辛みそ) / 乳酸菌飲料	にんじん / こまつな / グレープフルーツ	ビスケット カルピス せんべい 麦茶	17歳 - たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 2.1 g	412 kcal
9 火	パン 一口カツ もやしのカレー和え 野菜スープ バナナ	食パン(市販品) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / 上白糖 / ソフトビスケット	豚ひれ / たまご / わかめ / 焼き竹輪 / ベーコン / ラクトアイス(低脂肪)	だいずもやし / にんじん / 玉葱 / キャベツ / とうもろこし缶詰(ホ乳) / ほうれんそう / パナナ	アイス 麦茶 ビスケット 麦茶	17歳 - たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g	369 kcal
10 水	ごはん ぎょうざ ブロッコリーサラダ みそ汁 (じゃがいもと油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / ぎょうざの皮 / ごま油 / 調合油 / ごまドレッシング(乳化液状) / じゃがいも	豚ひき肉 / ロースハム / プロセスチーズ / 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 / キャベツ / なら / ブロッコリー / とうもろこし缶詰(ホ乳) / にんじん / バレンシアオレンジ	ヨーグルト 麦茶 かぼちゃのマフィン ミルク	17歳 - たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 3.2 g	561 kcal
11 木	ごはん 豚肉のユーリンチー風 ほうれん草のお浸し かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / かたくり粉 / 調合油 / 上白糖 / ごま油 / フライドポテト	豚モモ(脂身付き) / かつお加工品(かつお節) / たまご / なんと	しょうが / 玉葱 / ほうれんそう / だいずもやし / あさつき / グレープフルーツ / バレンシアオレンジ	フライドポテト 麦茶 オレンジ 麦茶	17歳 - たんぱく質 14.3 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g	400 kcal
12 金	ごはん 魚のステーキ キャベツのしらす和え みそ汁 (卵とほうれん草) なし (0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カハ米) / かたくり粉 / 調合油 / 上白糖 / 甘辛せんべい / ソフトビスケット	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 / 米みそ (赤色辛みそ) / 脱脂粉乳	玉葱 / キャベツ / だいずもやし / ほうれんそう / にんじん / 日本なし	せんべい ミルク ビスケット 麦茶	17歳 - たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g	475 kcal
16 火	ひやむぎ 鶏のからあげ メロン	そうめん・ひやむぎ(乾) / かたくり粉 / 調合油 / 甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 脱脂加糖ヨーグルト	きゅうり / バレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい オレンジ 麦茶	17歳 - たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 2.4 g	351 kcal
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、カハ米) / マヨネーズ(卵黄型) / ごまドレッシング(乳化液状) / 調合油 / プレミックス粉(小麦粉用) / メーブルシロップ / ソフトタイプマーガリン	しろさけ / ロースハム / 豚ばら(脂身付) / 木綿豆腐 / 米みそ (赤色辛みそ) / たまご / 牛乳	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	ホットケーキ 牛乳 バナナ 麦茶	17歳 - たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g	577 kcal
18 木	焼きうどん 牛乳 ゆでウインナー ほうれん草と卵のスープ オレンジ	うどん(ゆで) / 調合油 / じゃがいも / 有塩バター / 甘辛せんべい	豚ロース(脂身付き) / かつお加工品(削り節) / 牛乳 / 豚(ウイナソーセージ、ゆで) / たまご / ベーコン / ロースハム / プロセス	玉葱 / キャベツ / にんじん / ほうれんそう / バレンシアオレンジ	じゃが芋のチーズ焼き 麦茶 せんべい 麦茶	17歳 - たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g	408 kcal
19 金	豚丼 ブロッコリー みそ汁 (ねぎとなめこ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 上白糖 / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / 小麦粉 / あられ / ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き) / わかめ / 米みそ (赤色辛みそ) / ジョアブレン	にんじん / 玉葱 / ほうれんそう / ブロッコリー / ねぎ / なめこ / パナナ	えひせん ジョア ビスケット 麦茶	17歳 - たんぱく質 26.7 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g	565 kcal
22 月	ごはん ボークピカタ 中華サラダ みそ汁 (豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 薄力粉 / 調合油 / 有塩バター / 緑豆はるさめ / 上白糖 / ごま油 / カスタードフィング / 甘辛せんべい / ゼリーキャンデー	豚ロース(脂身付き) / たまご / パルメザンチーズ / ロースハム / 木綿豆腐 / わかめ / 油揚げ / 米みそ (赤色辛みそ)	だいずもやし / にんじん / きゅうり / バレンシアオレンジ	プリン せんべい 麦茶 スティックゼリー 麦茶	17歳 - たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	569 kcal
24 水	ごはん 鶏肉の甘煮 スパゲティサラダ みそ汁 (小松菜と油揚げ) 生パン	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 上白糖 / 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	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / 油揚げ / 米みそ (赤色辛みそ) / プロセスチーズ	ねぎ / にんじん / きゅうり / キャベツ / こまつな / パインアップル	チーズ せんべい 麦茶 クッキー 麦茶	17歳 - たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g	476 kcal
25 木	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 上白糖 / ごま油 / じゃがいも / マヨネーズ(卵黄型) / ゼリーキャンデー	木綿豆腐 / 豚ひき肉 / 鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / ロースハム / ベーコン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / とうもろこし缶詰(ホ乳) / きゅうり / キャベツ / ほうれんそう / パナナ	おはぎ 麦茶 スティックゼリー 麦茶	17歳 - たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.0 g	518 kcal
26 金	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草ナムル わかめスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 調合油 / かたくり粉 / ごま油 / ごま(いり) / ソフトビスケット	木綿豆腐 / 豚ひき肉 / カットわかめ / なんと / 脱脂粉乳	しょうが / にんにく(りん茎) / にんじん / 生しいたけ(菌床、生) / ねぎ / なら / ほうれんそう / だいずもやし / とうもろこし缶詰(ホ乳) / グレープフルーツ / バレンシアオレンジ	ビスケット ミルク オレンジ 麦茶	17歳 - たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.1 g	407 kcal
29 月	ごはん 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 (豆腐となめこ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 上白糖 / 焼きふ(車ふ) / カステラ / 衛生ポーロ	めかじき / かに風味かまぼこ / わかめ / 木綿豆腐 / 米みそ (赤色辛みそ) / 牛乳	きゅうり / なめこ / ねぎ / バレンシアオレンジ	カステラ 牛乳 卵ボーロ 麦茶	17歳 - たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.7 g	491 kcal
30 火	【お楽しみ給食】 ごはん ハヤシライス チキンナゲット ブロッコリー 十五夜デザート	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / 焼きふ(車ふ) / 上白糖 / 有塩バター	豚モモ(脂身付き) / 鶏(チキンナゲット) / 牛乳	にんじん / 玉葱 / ぶなしめじ / ブロッコリー / バレンシアオレンジ	ふのラスク 牛乳 オレンジ 麦茶	17歳 - たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g	461 kcal
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 474 kcal 脂 質 14.0g	タンパク質 18.7g 食塩相当量 2.0g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。