



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		
1 水	ごはん 鮭のたつた揚げ 青菜のじゃこ和え みそ汁(豆腐とわかめ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カサ米)／か たくり粉／調合油／コッペパ ン(市販品)／ソフトタイ プマーガリン／甘辛せんべい	しろさけ／しらす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(かつお節)／木綿 豆腐／わかめ／油揚げ／米みそ (赤色辛みそ)／豚(ウナギ・セジ、 ゆで)／プロセスチーズ／牛乳	ワカ(根、皮無、生、和)／こま つな／にんじん／グレープ フルーツ	ワインナードック 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.7 g
2 木	 【運動会】					
3 金	パン ミルク クリームシチュー マカロニサラダ オレンジ	食パン(市販品)／じゃ がいも／調合油／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	脱脂粉乳／牛乳／豚モモ (脂身付き)／ロースハム	にんじん／玉葱／とうもろこし 缶詰(ホ乳)／とうもろこし缶詰 (ホ乳)／きゅうり／パレンシア オレンジ	せんべい 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.0 g
6 月	ごはん 魚のフライ ほうれん草ナムル みそ汁(玉葱と人参) パイナップル	水稲穀粒(精白米、カサ米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／調合油 ／ごま油／ごま(いり)／ソフ トビスケット／ゼリーキャン デー	めかじき／たまご／油揚 げ／米みそ(赤色辛みそ) ／牛乳	ほうれんそう／だいずもやし／ にんじん／玉葱	手作りプリン ビスケット スティックゼリー 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g
7 火	ごはん ミルク マーボー豆腐 ポテトサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／調合油／かたくり粉／ じゃがいも／マヨネーズ (卵黄型)／甘辛せんべい	脱脂粉乳／木綿豆腐／豚 ひき肉／ロースハム	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／にら／とうもろこ し缶詰(ホ乳)／きゅうり／パレ ンシアオレンジ／りんご(30%果 実)	せんべい りんごジュース バナナ 麦茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 0.8 g
8 水	ごはん 麦茶 鶏ごぼう もやしと竹輪の和え物 バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／板こんにやく／上白糖 ／コッペパン(市販品) ／調合油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ 焼き竹輪／牛乳／プロセ スチーズ	ごぼう／にんじん／干し椎茸 ／だいずもやし／きゅうり／パナ ナ	揚げパン 牛乳 チーズ 麦茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.0 g
9 木	ごはん さんまのかば焼き キャベツのしらす和え かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／かたくり粉／調合油／ 上白糖／マカロニ・スパ ゲッティ／有塩バター	さんま／しらす干し(微乾 燥品)／かつお加工品(か つお節)／たまご／なると ／ベーコン／脱脂粉乳	キャベツ／だいずもやし／あさ つき／グレープフルーツ／玉葱 ／にんじん／パレンシアオレンジ	ベーコンスパゲティ ミルク オレンジ 麦茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g
10 金	 【遠足】					
14 火	ごはん 麦茶 ササミフライ ブロッコリーサラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、カサ米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／調合油 ／ごま油／ごま(乳状液状)／ 甘辛せんべい／衛生ポロ	鶏若鶏肉ささ身／たまご ／ロースハム／プロセス チーズ	ブロッコリー／とうもろこし缶 詰(ホ乳)／にんじん	せんべい 麦茶 ポロ一口 麦茶	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 0.8 g
15 水	ごはん 五目煮豆 スパゲティサラダ わかめスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カサ米)／板こ んにやく／調合油／上白糖／マカロ ニ・スパゲッティ／マヨネーズ(卵 黄型)／ごま(いり)／食パン(市 販品)	鶏若鶏肉手羽(皮付)／こ んぶ／大豆(水煮缶詰)／ ロースハム／カットわか め／なると／牛乳	ごぼう／にんじん／干し椎茸／きゅう り／キャベツ／ねぎ／とうもろこし 缶詰(ホ乳)／グレープフルーツ／いちご ジャム(高糖度)／バナナ	ジャムパン 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.2 g
16 木	ごはん うす味ハンバーグ 和風サラダ 豚汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／ごま油／上白糖／調合 油／薄力粉／甘辛せんべい	生わかめ／しらす干し(微乾燥 品)／豚ばら(脂身付)／木綿豆 腐／米みそ(赤色辛みそ)／たま ご／さくらえび(煮干し)	レタス／トマト／きゅうり／に んじん／だいこん／ごぼう／ね ぎ／バナナ／キャベツ	お好み焼き 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.1 g
17 金	ごはん カレー ミルク りゃんぱんさんすう オレンジ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／じゃがいも／調合油／ 緑豆はるさめ／上白糖／ ごま油／ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き)／脱脂 粉乳／たまご／ロースハ ム／牛乳	玉葱／にんじん／きゅうり／パ レンシアオレンジ	クレープ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g
20 月	ごはん 切り干し大根煮 ゆでウィンナー すまし汁(小松菜と豆腐) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／上白糖／甘辛せんべい ／ゼリーキャンデー	油揚げ／豚ひき肉／豚(ウ ナギ・セジ、ゆで)／木綿豆 腐／プロセスチーズ	切干しだいこん／干し椎茸／に んじん／こまつな／ねぎ／グ レープフルーツ	せんべい チーズ 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.1 g
21 火	パン 牛乳 スパゲティポークビーンズ きゃべつサラダ オレンジ	食パン(市販品)／マカロ ニ・スパゲッティ／上 白糖／調合油／マヨネ ーズ(卵黄型)／ソフトビ スケット	牛乳／大豆(水煮缶詰)／ 豚ひき肉／パルメザン チーズ／しらす干し(微乾 燥品)	玉葱／にんじん／キャベツ／ブ ロッコリー／パレンシアオーレ ンジ／バナナ	バナナ 麦茶 いちごジョア	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.0 g
22 水	ごはん いり豆腐 小松菜のお浸し みそ汁(大根と人参) バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米)／上 白糖／調合油／プレミック ス粉(ホ乳・ホ乳)／メーブルシ ロップ／ソフトタイプマーガ リン	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／た まご／かつお加工品(かつお節) ／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ) ／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／玉葱／さいいんげん ／干し椎茸／こまつな／だい ずもやし／だいこん／バナナ	ホットケーキ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
23 木	ごはん ミルク 白身魚のカレーニエル きゅうりともやしの和え物 パイナップル	水稲穀粒(精白米、カサ米)／上 白糖／かたくり粉／ 調合油／上白糖	脱脂粉乳／ぎんだら	だいずもやし／きゅうり／パレ ンシアオレンジ	たまきおにぎり 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 0.9 g
24 金	ごはん 鶏肉の甘煮 大根サラダ みそ汁(豆腐とえのき) みかん缶	水稲穀粒(精白米、カサ米)／上 白糖／ごま油／プレミック ス粉(ホ乳・ホ乳)／メーブルシ ロップ／ソフトタイプマーガ リン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ロースハム／木綿豆腐 ／米みそ(赤色辛みそ)／牛 乳	ねぎ／だいこん／にんじん ／きゅうり／えのきたけ	フルーツゼリー せんべい クッキー 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
27 月	ハヤシライス 麦茶 野菜サラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／調合油／ごま油／ (乳状液状)／カスタード プディング／甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)／プロ セスチーズ	にんじん／玉葱／ぶなしめじ ／レタス／きゅうり／とうもろこ し缶詰(ホ乳)／バナナ	プリン せんべい チーズ 麦茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.5 g
28 火	パン ミルク ポークピカタ キャベツともやしのお浸し グレープフルーツ	食パン(市販品)／薄力 粉／調合油／有塩バター ／じゃがいも／かたくり 粉／上白糖	脱脂粉乳／豚ロース(脂身 付き)／たまご／パルメザ ンチーズ／かつお加工品 (かつお節)／牛乳	キャベツ／だいずもやし／にん じん／グレープフルーツ／パレ ンシアオレンジ	たこ焼き風ポテト 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g
29 水	ごはん 牛乳 ぎょうざ かぼちゃ煮 バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／ぎょうざの皮／ごま油 ／調合油／上白糖／うど ん(ゆで)／甘辛せんべい	牛乳／豚ひき肉／豚モモ (脂身付き)／なると	玉葱／キャベツ／にら／西洋か ぼちゃ／バナナ／ほうれんそう ／にんじん／ねぎ	五目うどん 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.3 g
30 木	ごはん 魚のステーキ ほうれん草としめじのレモン酢和え みそ汁(じゃが芋と玉葱) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／かたくり粉／調合油／ 上白糖／ごま(いり)／ じゃがいも／ウエハース オレンジ	めかじき／米みそ(赤色辛 みそ)／かつお加工品(か つお節)／牛乳	玉葱／ほうれんそう／ぶなしめ じ／だいずもやし／レモン(果 汁、生)／パレンシアオレンジ	おかかおにぎり 麦茶 ウエハース 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g
31 金	【お楽しみ給食】 ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのフレンチサラダ パンプキンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米) ／上白糖／ごま油／調合 油／甘辛せんべい／ソフ トビスケット	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏 若鶏肉ひき肉／たまご ／まぐろ缶詰(水煮フレーク) ／豆乳	玉葱／にんじん／青ピーマン ／ブロッコリー／とうもろこし 缶詰(ホ乳)／西洋かぼちゃ／パナ ナ	パンプキンパバロア せんべい 麦茶 クッキー 麦茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 0.7 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 13.8g	タンパク質 17.8g 食塩相当量 1.6g

※午やおやつは3歳未満のみ提供しています。