



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 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、うけ米) かたくり粉/調合油/ 蒸し中華めん/甘辛せん べい	しろさげ/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)/豚ひき肉	ソウガ(根、皮無、生、和)/こま つな/にんじん/グレープ フルーツ/キャベツ/玉葱/青 ピーマン/だいずもやし	焼きそば 麦茶 せんべい 麦茶 ウインナードック 牛乳	エネルギー たんぱく質	441 kcal 19.5 g
2 木	ごはん 肉じゃが煮 納豆 チンゲン菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米、うけ米) じゃがいも/上白糖/ 調合油/かたくり粉/ コッペパン(市販品)/ソ フトタイプマーガリン	豚モモ(脂身付き)/挽き わり納豆/ベーコン/豚 (ウイナースーゼ)/ゆで/ プロセスチーズ/牛乳	にんじん/干し椎茸/玉葱/さ やいんげん/チンゲンサイ/ バナナ/パレンシアオレンジ	オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	536 kcal 19.4 g
3 金	バターロール ミルク クリームシチュー マカロニサラダ オレンジ	ロールパン/じゃがいも 調合油/マカロニ/マ ヨネーズ(卵黄型)/水稲 穀粒(精白米、うけ米)/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 /カットわかめ	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)/きゅうり/パレンシア オレンジ	わかめおにぎり 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	476 kcal 16.5 g
6 月	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草ナムル みそ汁(玉葱と人参) 生パイン	水稲穀粒(精白米、うけ米) 薄力粉/パン粉(乾燥) 調合油/ごま油/ごま (いり)/さつまいも/ゼ リーキャンデー	ぎんだら/たまご/油揚 げ/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳/脱脂粉乳	ほうれんそう/だいずもやし/ にんじん/玉葱/パインアッ プル	いも入り蒸しパン ミルク スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	485 kcal 18.3 g
7 火	ごはん マーボー豆腐 ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、うけ米) 調合油/かたくり粉/ じゃがいも/マヨネーズ (卵黄型)/ごま(いり) /ソフトビスケット	木綿豆腐/豚ひき肉/ ロースハム/カットわか め/なると/脱脂加糖 ヨーグルト	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(ホム)/きゅうり/パレ ンシアオレンジ/バナナ	ヨーグルト ビスケット 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	469 kcal 15.4 g
8 水	ごはん 鶏ごぼう もやしと竹輪の和え物 みそ汁(えのきとねぎ) バナナ	水稲穀粒(精白米、うけ米) 板こんにやく/上白糖 /甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ 焼き竹輪/米みそ(赤色辛 みそ)	ごぼう/にんじん/干し椎茸/ だいずもやし/きゅうり/えの きたけ/ねぎ/バナナ/野菜ミ ックス(通常タイプ)/パレンシ アオレンジ	せんべい 野菜ジュース オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	338 kcal 9.4 g
9 木	【運動会】						
10 金	ごはん ササミフライ ブロッコリーサラダ みそ汁(小松菜と油揚げ) みかん缶	水稲穀粒(精白米、うけ米) 薄力粉/パン粉(乾燥) 調合油/ごまドレッシング (乳化液状)/ソフトビス ケット	鶏若鶏肉ささ身/たまご /ロースハム/プロセス チーズ/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ)	ブロッコリー/とうもろこし缶 詰(ホム)/にんじん/こまつな	フレンスクレープ(カスタード) 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	504 kcal 19.4 g
14 火	ごはん カレー りゃんぱんさんすう オレンジ	水稲穀粒(精白米、うけ米) じゃがいも/調合油/ 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/衛生	豚モモ(脂身付き)/たま ご/ロースハム	玉葱/にんじん/きゅうり/パ レンシアオレンジ	卵ボーロ 麦茶 ジャムパン 牛乳	エネルギー たんぱく質	460 kcal 8.4 g
15 水	ごはん 五目煮豆 スパゲティマト炒め わかめスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うけ米) 板こんにやく/調合油/ 上白糖/マカロニ/スパ ゲティ/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/ 玉葱/ねぎ/とうもろこし缶詰 (ホム)/グレープフルーツ/い ちごジャム(高糖度)/バナナ	バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	464 kcal 15.6 g
16 木	ごはん うす味ハンバーグ ブロッコリー 豚汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、うけ米) マヨネーズ(卵黄型)/ 調合油/薄力粉/甘辛せん べい	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)	ブロッコリー/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 たんぱく質	498 kcal 17.3 g
17 金	ごはん 麦茶 竹輪の変わり揚げ きゅうりとわかめの酢の物 納豆 オレンジ	水稲穀粒(精白米、うけ米) フミックス粉(てんぷら用) 調合油/焼きふ(車ふ) /上白糖/甘辛せんべい	焼き竹輪/たまご/かに 風味かまぼこ/わかめ/ 挽きわり納豆/プロセス チーズ/牛乳	きゅうり/パレンシアオレンジ	せんべい 麦茶 チーズ 牛乳	エネルギー たんぱく質	432 kcal 17.2 g
20 月	ごはん 切り干し大根煮 ゆでウインナー 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、うけ米) 上白糖/マカロニ/スパ ゲティ/ゼリーキャン デー	油揚げ/豚ひき肉/豚(ウ イナースーゼ)/ゆで/木綿豆 腐/きな粉(大豆)	切干しいこん/干し椎茸/に んじん/こまつな/ねぎ/グ レープフルーツ	スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	421 kcal 12.2 g
21 火	食パン ハンバーグビーフ きゃべつサラダ 野菜スープ オレンジ	食パン(市販品)/マカロニ/ス パゲティ/上白糖/調合油/ マヨネーズ(卵黄型)/水稲穀 粒(精白米、うけ米)	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)/ベーコン/かつお 加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/キャベツ/ブ ロッコリー/とうもろこし缶詰 (ホム)/ほうれんそう/パレ ンシアオレンジ/バナナ	おかかおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	435 kcal 14.5 g
22 水	ごはん 焼き肉 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、うけ米) 調合油/薄力粉/上白 糖	豚ロース(脂身付き)/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	玉葱/こまつな/だいずもやし /だいこん/にんじん/バナナ	人参ドーナツ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	551 kcal 21.1 g
23 木	ごはん 白身魚のカレーニエル きゅうりともやしの和え物 みそ汁(なすと人参) 生パイン	水稲穀粒(精白米、うけ米) 薄力粉/かたくり粉/ 調合油/上白糖/オレンジ ゼリー/甘辛せんべい	ぎんだら/油揚げ/米み そ(赤色辛みそ)	だいずもやし/きゅうり/なす /にんじん/パインアップル/ パレンシアオレンジ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	413 kcal 12.6 g
24 金	ごはん 麦茶 タンンドリーチキン 大根サラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、うけ米) ごまドレッシング(乳化液 状)/小麦粉あられ/ソフ トビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ ヨーグルト(全脂無糖)/ ロースハム	だいこん/にんじん/きゅうり	えびせん 麦茶 クッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質	378 kcal 11.5 g
27 月	ごはん ひじきの煮物 もやしのカレー和え みそ汁(豆腐とわかめ) りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、うけ米) 板こんにやく/上白糖/ 調合油/カスタードプ ディング/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)/わかめ/焼き竹 輪/木綿豆腐/米みそ(赤色辛 みそ)	にんじん/だいずもやし/りん ご/バナナ	プリン せんべい 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	470 kcal 17.4 g
28 火	食パン 麦茶 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/ 甘辛せんべい	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)/ジョアプレーン	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	せんべい ジョア オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	372 kcal 17.7 g
29 水	ごはん ぎょうざ ブロッコリー わかめスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、うけ米)/ぎ ょうざの皮/ごま油/調合油/マ ヨネーズ(卵黄型)/ごま(い り)/うどん(ゆで)/甘辛せん べい	豚ひき肉/カットわかめ /なると/豚モモ(脂身付 き)	玉葱/キャベツ/にら/ブロッ コリー/ねぎ/とうもろこし缶 詰(ホム)/バナナ/ほうれんそ う/にんじん	五目うどん 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	444 kcal 14.4 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、うけ米) かたくり粉/調合油/ 上白糖/ごま(いり)/ じゃがいも	めかじき/米みそ(赤色辛 みそ)/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	たこ焼き風ポテト 牛乳 ビスコ 麦茶	エネルギー たんぱく質	449 kcal 16.3 g
31 金	【お楽しみ給食】 ごはん、カレー、麦茶 野菜サラダ フライドポテト みかん 手作りゼリー	水稲穀粒(精白米、うけ米)/じゃ がいも/調合油/ごまドレッシング (乳化液状)/フライドポテト/ 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)	パンキンパロア せんべい 麦茶 クッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質	574 kcal 8.7 g
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 脂 質	458 kcal 12.1 g	たんぱく質 塩分相当量	15.4 g 1.8 g

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。