



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		
4 火	ごはん ミルク 魚のフライ(0~1歳児煮魚) ポテトサラダ 柿(0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、カブ米) 薄力粉/パン粉(乾燥) 調合油/じゃがいも/ マヨネーズ(卵黄型)	脱脂粉乳/めかじき/た まご/ロースハム/牛乳	にんじん/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/きゅうり/かき(甘が き)/バナナ	うずまきミルクパン 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
5 水	ごはん 五目煮豆 ほうれん草ナムル みそ汁(豆腐と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)/板 こんにやく/調合油/上白糖 /ごま油/ごま(いり)/蒸し 中華めん/ソフトビスケット	鶏若鶏肉手羽(皮付)/こんぶ /大豆(水煮缶詰)/木綿豆腐 /わかめ/油揚げ/米みそ(赤 色辛みそ)/豚ひき肉/あおの り/牛乳	ごぼう/にんじん/干し椎茸 /ほうれん草/だいずもやし /パレンシアオレンジ/ キャベツ/玉葱/青ピーマン	焼きそば 麦茶 クッキー 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g
6 木	ごはん 五目卵焼き ゆでウィンナー わかめスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) /上白糖/調合油/ごま (いり)/じゃがいも/ 有塩バター/ウエハース	たまご/鶏若鶏肉ひき肉/豚 (ウナターゼツ、ゆで)/カット わかめ/なると/ロースハム /プロセスチーズ/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/ 青ピーマン/ねぎ/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/グレープフ ルーツ	じゃが芋のチーズ焼き ミルク ウエハース 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g
7 金	バターロール 牛乳 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ バナナ	ロールパン/上白糖/ご ま油/マカロニ/マヨ ネーズ(卵黄型)/甘辛 せんべい	牛乳/木綿豆腐/豚ひき 肉/鶏若鶏肉ひき肉/た まご/ロースハム/ジョ アブレン	玉葱/にんじん/青ピーマン /きゅうり/バナナ/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 494 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.1 g
10 月	ごはん 焼き肉 もやしのカレー和え みそ汁(豆腐とわかめ) みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) /調合油/上白糖/ゼ リーキャンデー	豚ロース(脂身付き)/わ かめ/焼き竹輪/木綿豆 腐/油揚げ/米みそ(赤 色辛みそ)/カットわか め	玉葱/だいずもやし	わかめおにぎり 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.3 g
11 火	ごはん 麦茶 タンドリーチキン ほうれん草のお浸し グレープフルーツ ※3歳以上児は遠足(お弁当)	水稲穀粒(精白米、カブ米) /フライドポテト/調合 油/甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ ヨーグルト(全脂無糖)/ かつお加工品(かつお節)	ほうれん草/だいずもやし /グレープフルーツ	フライドポテト 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 0.6 g
12 水	コッペパン 牛乳 コロケ もやしと竹輪の和え物 バナナ	コッペパン(市販品)/じゃが いも/薄力粉/パン粉(乾燥) /調合油/乾燥マッシュポテ ト/上白糖/甘辛せんべい	牛乳/豚ひき肉/たまご /焼き竹輪/脱脂加糖 ヨーグルト	玉葱/にんじん/青ピーマン /とうもろこし缶詰(ホ-ル)/だ いずもやし/きゅうり/バナ ナ/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	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.1 g
13 木	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 キャベツのおかか和え 柿(0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、カブ米) /調合油/かたくり粉/ カステラ	木綿豆腐/豚ひき肉/か つお加工品(かつお節)/ 牛乳/プロセスチーズ	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/キャベ ツ/こまつな/かき(甘がき)	カステラ 牛乳 チーズ 麦茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.0 g
14 金	【お楽しみ給食】 赤飯 鶏のからあげ 青菜のじゃこ和え すまし汁(豆腐とあさつき) みかん	水稲穀粒(精白米、もち 米)/ごま(いり)/かた くり粉/調合油	あずき(乾)/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/しらす干し(微乾燥 品)/かつお加工品(かつお節) /木綿豆腐/なると/牛乳	こまつな/にんじん/あさつ き/バナナ	お米でスイートポテト 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.0 g
17 月	バターロール ミルク クリームシチュー パゲティサラダ バナナ	ロールパン/じゃがいも/調 合油/マカロニ/スパゲッティ /マヨネーズ(卵黄型)/水稲 穀粒(精白米、カブ米)/上白糖	脱脂粉乳/牛乳/豚モモ (脂身付き)/ロースハム /油揚げ/脱脂加糖ヨー グルト	にんじん/玉葱/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/とうもろこし缶 詰(ク-ム)/きゅうり/キャベ ツ/バナナ	きつねおにぎり 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.5 g
18 火	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 りゃんぱんさんすう かき玉汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)/か たくり粉/さつまいも/調合 油/上白糖/緑豆はるさめ/ ごま油/オレンジゼリー/甘 辛せんべい/ウエハース	大豆(水煮缶詰)/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/たま ご/ロースハム/なると	ショウ(根、皮無、生、和汁)/に んじん/ほうれん草/きゅ うり/あさつき/パレンシア オレンジ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g
19 水	ごはん 煮魚 ジャーマンポテト みそ汁(小松菜と油揚げ) りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カブ米) /上白糖/じゃがいも/ ロールパン/マヨネーズ (卵黄型)/ソフトビス ケット	めかじき/ウィンナー/ 油揚げ/米みそ(赤色辛 みそ)/たまご/牛乳	とうもろこし缶詰(ホ-ル)/こま つな/にんじん/りんご	卵サンド 牛乳 ビスケット 麦茶	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
20 木	ごはん ミルク カレー 和風サラダ 生パイン	水稲穀粒(精白米、カブ米) /じゃがいも/調合油/ ごま油/上白糖/甘辛せ んべい	脱脂粉乳/豚モモ(脂身 付き)/生わかめ/しら す干し(微乾燥品)/ヨー グルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/レタス/ト マト/きゅうり/パインアッ プル/バナナ/もも(缶詰果 肉)	フルーツヨーグルト和え 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.6 g
21 金	ごはん 麦茶 ぎょうざ フロッキー 人参甘煮 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米)/ ぎょうざの皮/ごま油/調合 油/マヨネーズ(卵黄型)/上 白糖/ソフトビスケット	豚ひき肉/脱脂粉乳	玉葱/キャベツ/にら/ブ ロccoli/にんじん/グ レープフルーツ	クッキー ミルク みかん 麦茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 0.7 g
25 火	ごはん 魚のステーキ もやしとわかめの酢物 みそ汁(玉葱と人参) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) /かたくり粉/調合油/ 上白糖/さつまいも/ソ フトビスケット	めかじき/わかめ/油揚 げ/米みそ(赤色辛みそ) /脱脂粉乳	玉葱/だいずもやし/にんじ ん/パレンシアオレンジ	きつまいも甘煮 ミルク クッキー 麦茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.5 g
26 水	パン 牛乳 和風ミートボール きゃべつサラダ バナナ	食パン(市販品)/かた くり粉/上白糖/調合油 /マヨネーズ(卵黄型) /甘辛せんべい	牛乳/木綿豆腐/豚ひき 肉/鶏若鶏肉ひき肉/た まご/しらす干し(微乾 燥品)/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/キャベツ/ ブccoli/バナナ/りん ご(30%果汁入り飲料)	せんべい りんごジュース チーズ 麦茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.3 g
27 木	バターロール 牛乳 チーズ入りはんぺんフライ マカロニサラダ オレンジ	ロールパン/薄力粉/パン粉 (乾燥)/調合油/マカロニ/ マヨネーズ(卵黄型)/カス タードプディング/甘辛せん べい/ソフトビスケット	牛乳/はんぺん/プロセ スチーズ/たまご/ロー スハム	にんじん/きゅうり/パレン シアオレンジ	プリン せんべい 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g
28 金	豚丼 コールスローサラダ みそ汁(豆腐となめこ) りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カブ米) /上白糖/調合油/マヨ ネーズ(卵黄型)/うどん (ゆで)	豚モモ(脂身付き)/木綿 豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/なると/油揚げ	にんじん/玉葱/ほうれん草 /キャベツ/きゅうり/な めこ/ねぎ/りんご/バナナ	きつねうどん 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.9 g
給与目標量 エネルギー 470kcal		タンパク質 19g		エネルギー 495 kcal		タンパク質 19.0 g
脂 質 15g		塩分相当量 1.3g		脂 質 15.0 g		食塩相当量 1.7 g
月平均栄養価				月平均栄養価		

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。