



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
4 火	ごはん 鶏肉の甘煮 スパゲティサラダ みそ汁(ねぎとえのき) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カチ米)／上白糖 ／マカロニ・スパゲティ／マヨ ネーズ(卵黄型)／薄力粉／プレ ミックス粉(ホットケーキ用)／調合油	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)／たま ご／ジョアプレーン	ねぎ／にんじん／きゅうり／ キャベツ／えのきたけ／パレン シアオレンジ／バナナ	ドーナツ ジョア バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	565 kcal 22.6 g
5 水	ごはん 煮魚 ポテトサラダ みそ汁(じゃがいもと人参) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／上白糖／じゃがいも／ マヨネーズ(卵黄型)／蒸 し中華めん／調合油	めかじき／ロースハム／ 米みそ(赤色辛みそ)／豚 ひき肉／あおのり	にんじん／とうもろこし缶詰 (ホル)／きゅうり／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  ビスコ 麦茶	エネルギー たんぱく質	501 kcal 19.9 g
6 木	ごはん 切り干し大根煮 納豆 みそ汁(卵とほうれん草) バナナ	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／上白糖／じゃがいも／ 有塩バター／衛生ポーロ	油揚げ／豚ひき肉／挽き わり納豆／たまご／米み そ(赤色辛みそ)／ロース ハム／プロセスチーズ／ 脱脂粉乳	切干しだいこん／干し椎茸／に んじん／ほうれんそう／バナナ ／玉葱	じゃが芋のチーズ焼き ミルク 卵ポーロ 麦茶	エネルギー たんぱく質	465 kcal 20.0 g
7 金	ごはん 麦茶 カレー ブロッコリー オレンジ	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／じゃがいも／調合油／ マヨネーズ(卵黄型)／ソ フトビスケット／甘辛せ んべい	豚モモ(脂身付き)／牛乳	玉葱／にんじん／ブロッコリー ／パレンシアオレンジ	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	444 kcal 12.3 g
10 月	ごはん 焼き肉 もやしときゅうりの和え物 みそ汁(豆腐とわかめ) みかん	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／調合油／上白糖／甘辛 せんべい／ゼリーキャン デー	豚ロース(脂身付き)／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	玉葱／だいずもやし／きゅうり	ヨーグルト せんべい 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	487 kcal 18.5 g
11 火	バターロール タンドリーチキン ジャーマンポテト 野菜スープ バナナ	ロールパン／じゃがいも ／水稲穀粒(精白米、カチ 米)／甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ヨーグルト(全脂無糖)／ ウィンナー／ベーコン／ カットわかめ／脱脂粉乳	とうもろこし缶詰(ホル)／にん じん／玉葱／キャベツ／ほうれ んそう／バナナ	わかめおにぎり ミルク せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	513 kcal 22.1 g
12 水	ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／上白糖／ごまドレッシング (乳化液状)／かたくり粉 ／ロールパン／マヨネー ズ(卵黄型)	ロースハム／プロセス チーズ／ベーコン／たま ご／牛乳	ブロッコリー／とうもろこし缶 詰(ホル)／にんじん／チンゲ ン菜／グレープフルーツ／パ レンシアオレンジ	オレンジ 麦茶 卵サンド 牛乳	エネルギー たんぱく質	471 kcal 21.0 g
13 木	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 りやんぼんさんすう かき玉汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／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	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／ヨーグルト(全 脂無糖)／プロセスチーズ	ソウガ(根、皮無、生、和汁)／に んじん／ほうれんそう／きゅう り／あさつき／パレンシアオ レンジ／バナナ／もも(缶詰果肉)	フルーツヨーグルト和え 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	470 kcal 16.5 g
14 金	【お楽しみ給食】 ごはん、麦茶 エビフライ マカロニサラダ ブロッコリー わかめスープ、みかん	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／薄力粉／パン粉(乾燥) ／調合油／マカロニ／マ ヨネーズ(卵黄型)／ごま (いり)	大正えび／たまご／ロー スハム／カットわかめ／ なると／牛乳	にんじん／きゅうり／ブロッコ リー／ねぎ／とうもろこし缶詰 (ホル)／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 たんぱく質	500 kcal 17.1 g
17 月	ごはん ひじきの煮物 春雨サラダ みそ汁(小松菜と豆腐) りんご(0～1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カチ米)／板 こんにやく／上白糖／調合油 ／緑豆はるさめ／マヨネーズ (卵黄型)／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)／ロースハム／木綿豆腐 ／米みそ(赤色辛みそ)／プロセス チーズ／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／きゅうり／キャベツ ／こまつな／ねぎ／りんご	せんべい チーズ 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	454 kcal 17.9 g
18 火	パン ミルク クリームシチュー スパゲティサラダ バナナ	食パン(市販品)／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、カチ米)／上白糖／ごま (いり)	脱脂粉乳／牛乳／豚モモ (脂身付き)／ロースハム ／油揚げ	にんじん／玉葱／とうもろこし 缶詰(ホル)／とうもろこし缶詰 (クリーム)／きゅうり／キャベツ ／バナナ	ぎつねおにぎり 麦茶 みかん 麦茶	エネルギー たんぱく質	458 kcal 17.3 g
19 水	ごはん 煮魚 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／上白糖／甘辛せんべい ／ソフトビスケット	めかじき／かつお加工品 (かつお節)／油揚げ／わ かめ／米みそ(赤色辛み そ)	ほうれんそう／だいずもやし ／だいこん／パレンシアオレンジ ／りんご(30%果汁入り飲料)	せんべい りんごジュース ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	423 kcal 16.3 g
20 木	ピラフ 麦茶 ぎょうざ ブロッコリー グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カチ米)／上白糖 ／調合油／ぎょうざの皮／ごま油 ／マヨネーズ(卵黄型)／フライ ドポテト／ゼリーキャンデー	ベーコン／豚ひき肉／脱 脂粉乳	にんじん／青ピーマン／玉葱 ／キャベツ／にら／ブロッコリー ／グレープフルーツ	フライドポテト ミルク スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	533 kcal 16.7 g
21 金	ごはん 鶏肉の中華炒め きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(豆腐とあさつき) みかん	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／上白糖／焼きふ(車ふ) ／カスタードプディング ／甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ／わか め／木綿豆腐／なると	ぶなしめじ／玉葱／さやいんげ ん／きゅうり／あさつき／パナ 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	419 kcal 15.5 g
25 火	ごはん 豚肉のユーリンチー風 もやしと竹輪の和え物 みそ汁(ねぎとえのき) りんご(0～1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／かたくり粉／調合油 ／上白糖／ごま油／食パン (市販品)／ソフトビス ケット	豚モモ(脂身付き)／焼き 竹輪／油揚げ／米みそ(赤 色辛みそ)／牛乳	しょうが／玉葱／だいずもやし ／きゅうり／ねぎ／えのきたけ ／りんご／いちごジャム(高糖 度)	ジャムパン 牛乳  クッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質	494 kcal 18.4 g
26 水	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ みそ汁(玉葱と人参) バナナ	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／上白糖／ごまドレッシング (乳化液状)／さつまいも ／甘辛せんべい	しろさけ／ロースハム ／油揚げ／米みそ(赤色辛み そ)／脱脂粉乳	だいこん／にんじん／きゅうり ／玉葱／バナナ	さつまいも甘煮 ミルク せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	453 kcal 20.0 g
27 木	ごはん 麦茶 チキンカレー ゆで卵 野菜サラダ りんご(0～1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／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	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ たまご／牛乳／脱脂加糖 ヨーグルト	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(ホル)／りんご	カステラ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	515 kcal 17.9 g
28 金	豚丼 ブロッコリー みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カチ米) ／上白糖／調合油／マヨ ネーズ(卵黄型)／甘辛せ んべい	豚モモ(脂身付き)／木綿 豆腐／わかめ／油揚げ ／米みそ(赤色辛みそ)／脱 脂粉乳	にんじん／玉葱／ほうれんそう ／ブロッコリー／パレンシアオ レンジ／バナナ	ヨーグルト せんべい ミルク  バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	501 kcal 28.5 g

給与目標量	エネルギー 460kcal	たんぱく質 19g	脂 質 15g	塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 481 kcal	脂 質 12.3 g	たんぱく質 18.8 g	食塩相当量 1.8 g
-------	---------------	-----------	---------	------------	--------	----------------	------------	--------------	-------------

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。