



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	パン 牛乳 ササミフライ スパゲティサラダ バナナ	食パン(市販品) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / マカロニス / パゲッティ / マヨネーズ(卵黄型) / 甘辛せんべい / ゼリーキャンデー	牛乳 / 鶏若鶏肉ささ身 / たまご / ロースハム / ジョアプレーン	にんじん / きゅうり / キャベツ / バナナ	せんべい ジョア  スティックゼリー	エネルギー たんぱく質	536 kcal 24.2 g
5 水	ごはん 麦茶 アジフライ ポテトサラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / じゃがいも / マヨネーズ(卵黄型) / 蒸し中華めん / 衛生ポーロ	たまご / ロースハム / 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  卵ボーロ	エネルギー たんぱく質	475 kcal 16.1 g
6 木	パン 五目卵焼き ジャーマンポテト わかめスープ バナナ	食パン(市販品) / 上白糖 / 調合油 / じゃがいも / ごま(いり) / うどん(ゆで) / ウエハース	たまご / 鶏若鶏肉ひき肉 / ウィンナー / カットわかめ / なた / 油揚げ	玉葱 / にんじん / 干し椎茸 / 青ピーマン / とうもろこし / 缶詰(ホル) / ねぎ / バナナ / ほうれんそう	きつねうどん 麦茶  ウエハース	エネルギー たんぱく質	427 kcal 16.5 g
7 金	ごはん 麦茶 カレー 和風サラダ 生パイン	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / じゃがいも / 調合油 / ごま油 / 上白糖 / プレミックス粉(ホットケーキ用)	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(低脂肪無糖) / たまご / 牛乳	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 / バレンシアオレンジ	バナナケーキ 牛乳  オレンジ	エネルギー たんぱく質	440 kcal 12.4 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、ウチメ) / 調合油 / 上白糖 / じゃがいも / 有塩バター / 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) / ロースハム / プロセスチーズ / 脱脂粉乳	玉葱 / だいずもやし	じゃが芋のチーズ焼き ミルク  スティックゼリー	エネルギー たんぱく質	507 kcal 23.8 g
11 火	パン ミルク 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	食パン(市販品) / 水稲穀粒(精白米、ウチメ) / 甘辛せんべい	脱脂粉乳 / 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) / カットわかめ	ほうれんそう / だいずもやし / グレープフルーツ	わかめおにぎり 麦茶  せんべい	エネルギー たんぱく質	426 kcal 20.6 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 バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / 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)	魚肉ソーセージ / 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 / バナナ / バレンシアオレンジ	卵サンド 牛乳  オレンジ	エネルギー たんぱく質	492 kcal 21.0 g
13 木	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 しゃんぱんさんすう かき玉汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / 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 / なた / ヨーグルト(全脂無糖) / プロセスチーズ	ショガ(根、皮無、生、和汁) / にんじん / ほうれんそう / きゅうり / あさつき / バレンシアオレンジ / 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	エネルギー たんぱく質	470 kcal 16.5 g
14 金	【お楽しみ給食】 赤飯、ごはん、和風ミートボール ブロッコリー トマト 野菜サラダ 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 / 上白糖 / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / ごまドレッシング(乳化液状)	あずき(乾) / 木綿豆腐 / 豚ひき肉 / 鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / なた / 牛乳	にんじん / 玉葱 / ブロッコリー / トマト / レタス / きゅうり / とうもろこし / 缶詰(ホル) / あさつき / バナナ	お米でスイートポテト 牛乳  バナナ	エネルギー たんぱく質	493 kcal 17.3 g
17 月	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 キャベツのおかか和え みかん	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / 調合油 / かたくり粉 / 甘辛せんべい	木綿豆腐 / 豚ひき肉 / かつお加工品(かつお節) / プロセスチーズ / 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 / なら / キャベツ / こまつな	せんべい チーズ 麦茶  ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	384 kcal 15.2 g
18 火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のお浸し 豚汁 りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / じゃがいも / 調合油 / 上白糖 / ごま(いり)	鶏若鶏肉ひき肉 / かつお加工品(かつお節) / 豚ばら(脂身付) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 油揚げ	にんじん / 玉葱 / さやいんげん / こまつな / だいずもやし / だいこん / ごぼう / ねぎ / りんご	きつねおにぎり 麦茶  みかん	エネルギー たんぱく質	484 kcal 13.6 g
19 水	ごはん 煮魚 納豆 もやしと竹輪の和え物 みそ汁(小松菜と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / 上白糖 / 甘辛せんべい / ソフトビスケット	めかじき / 挽きわり納豆 / 焼き竹輪 / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ)	だいずもやし / きゅうり / こまつな / にんじん / バレンシアオレンジ / りんご(30%果汁入り飲料)	りんごジュース  ビスケット	エネルギー たんぱく質	471 kcal 19.6 g
20 木	ごはん 麦茶 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / ぎょうざの皮 / ごま油 / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / 上白糖 / フライドポテト / ゼリーキャンデー	豚ひき肉 / 脱脂粉乳	玉葱 / キャベツ / なら / ブロッコリー / にんじん / 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	エネルギー たんぱく質	545 kcal 15.9 g
21 金	ごはん ミルク チーズ入りはんぺんフライ 青菜のじゃこ和え りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / 食パン(市販品)	脱脂粉乳 / はんぺん / プロセスチーズ / たまご / しらす干し(微乾燥品) / かつお加工品(かつお節) / 牛乳	こまつな / にんじん / りんご / いちごジャム(高糖度) / バナナ	ジャムパン 牛乳  バナナ	エネルギー たんぱく質	517 kcal 22.6 g
25 火	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、ウチメ) / 上白糖 / 焼きふ(車ふ) / カスタードフディング / 甘辛せんべい / ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / かに風味かまぼこ / わかめ / 木綿豆腐 / なた	ぶなしめじ / 玉葱 / さやいんげん / きゅうり / あさつき	りん せんべい 麦茶  クッキー	エネルギー たんぱく質	459 kcal 16.0 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、ウチメ) / 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	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 もやしと竹輪の和え物 りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / じゃがいも / 調合油 / 上白糖 / カステラ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 焼き竹輪 / 牛乳 / 脱脂加糖ヨーグルト	玉葱 / にんじん / 大根(福神漬) / だいずもやし / きゅうり / りんご	カステラ 牛乳  ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	488 kcal 15.8 g
28 金	豚丼 もやしのお浸し みそ汁(豆腐としめじ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチメ) / 上白糖 / 調合油 / 甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き) / かつお加工品(かつお節) / 木綿豆腐 / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / 脱脂加糖ヨーグルト	にんじん / 玉葱 / ほうれんそう / だいずもやし / ぶなしめじ / バレンシアオレンジ / バナナ	りんご ヨーグルト 麦茶  バナナ	エネルギー たんぱく質	491 kcal 26.2 g
給与目標量		エネルギー 450kcal たんぱく質 18g 脂 質 15g 塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 475 kcal 脂 質 12.0 g	たんぱく質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g		

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。