



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 麦茶 カレー 和風サラダ パン缶	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／じゃがいも／調合油／ ごま油／上白糖／甘辛 せんべい	豚モモ(脂身付き)／生 わかめ／しらす干し(微乾 燥品)	玉葱／にんじん／レタス／ マト／きゅうり／バナナ	せんべい ブルーベリージョア バナナ 麦茶 焼きそば 麦茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.4 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、ウチ麦) ／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	卵ポーロ 麦茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 0.7 g
6 木	ごはん 五目卵焼き 納豆 わかめスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／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 ／挽きわり納豆／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)／バナナ	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 505 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g
7 金	ごはん 五目煮 ほうれん草ナムル みそ汁(じゃがいもと人参) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦)／板こんに やく／調合油／上白糖／ごま油 ／ごま(いり)／じゃがいも／ク リームパン／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) ／米みそ(赤色辛みそ)／ 牛乳	ごぼう／にんじん／干し椎茸 ／ほうれんそう／だいずもや し／バレンシアオレンジ	ミニクリームパン 牛乳 ビスケット 麦茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 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、ウチ麦) ／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)／ヨーグルト (全脂無糖)	玉葱／だいずもやし／バナナ ／もも(缶詰果肉)	フルーツヨーグルト和え スティックゼリー 麦茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.2 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、ウチ麦)／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 麦茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.3 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、ウチ麦) ／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 ンツァイ／バナナ／バレンシ アオレンジ	卵サンド 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
13 木	ごはん 麦茶 鶏肉と大豆の五目煮 りゃんぱんさんすう オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦)／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／甘辛せんべい	大豆(水煮缶詰)／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／たま ご／ロースハム／脱脂加 糖ヨーグルト／プロセス チーズ	ショウガ(根、皮無、生、和汁)／に んじん／ほうれんそう／きゅ うり／バレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい チーズ 麦茶	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
14 金	【お楽しみ給食】 赤飯 魚のチャンチャン焼き コールスローサラダ 豚汁 手作りゼリー	水稲穀粒(精白米、もち 米)／ごま(いり)／上白 糖／マヨネーズ(卵黄 型)／調合油	あずき(乾)／しろさけ ／米みそ(赤色辛みそ)／ 豚ばら(脂身付)／木綿豆 腐／牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ ／キャベツ／きゅうり／だい こん／ごぼう／ねぎ／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 518 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.1 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、ウチ麦) ／調合油／かたくり粉 ／食パン(市販品)	木綿豆腐／豚ひき肉／か つお加工品(かつお節)／ 牛乳／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／キャ ベツ／こまつな／いちごジャム (高糖度)	シヤムパン 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.2 g
18 火	ごはん 煮魚 ジャーマンポテト みそ汁(小松菜と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／上白糖／じゃがいも ／ごま(いり)／ウエハー ス	めかじき／ウィンナー ／油揚げ／米みそ(赤色辛 みそ)	とうもろこし缶詰(ホル)／こま つな／にんじん／バレンシア オレンジ	きつねおにぎり 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.7 g
19 水	パン 麦茶 クリームシチュー 野菜サラダ バナナ	食パン(市販品)／じゃ がいも／調合油／ごまド レッシング(乳化液状)／甘辛 せんべい／ソフトビス ケット	牛乳／豚モモ(脂身付き)	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)／レタス／きゅう り／バナナ／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 370 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 0.8 g
20 木	ごはん 手作りシューマイ 小松菜のお浸し かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／かたくり粉／しゅうま いの皮／フライドポテト ／調合油／ゼリーキャン デー	豚ひき肉／木綿豆腐／か つお加工品(かつお節)／ たまご／なると／脱脂粉 乳	玉葱／生しいたけ(菌床、生)／ こまつな／だいずもやし／あ さつき／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 530 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.3 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、ウチ麦) ／上白糖／焼きふ(車 ふ)／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 ／プロセスチーズ	ぶなしめじ／玉葱／さやいん げん／きゅうり／あさつき ／バナナ	せんべい チーズ 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.3 g
25 火	ごはん ミルク 魚の照り焼き 青菜のじゃこ和え パン缶	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／上白糖／うどん(ゆで) ／ソフトビスケット	脱脂粉乳／しろさけ／し らす干し(微乾燥品)／か つお加工品(かつお節)／ なると／油揚げ	こまつな／にんじん／ほうれ んそう／ねぎ	きつねうどん 麦茶 クッキー 麦茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.9 g
26 水	ごはん チーズ入りはんぺんフライ 大根サラダ みそ汁(玉葱と人参) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／調合油 ／ごまドレッシング(乳化液状) ／さつまいも／ごま(いり)／甘 辛せんべい	はんぺん／プロセスチー ズ／たまご／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／グレープフルーツ	せんべい 麦茶 さつま芋ごはん ミルク せんべい 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 3.0 g
27 木	豚丼 もやしと竹輪の和え物 みそ汁(豆腐としめじ) りんご(0～1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／上白糖／調合油／カス テラ	豚モモ(脂身付き)／焼き 竹輪／木綿豆腐／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／ほうれんそ う／だいずもやし／きゅうり ／ぶなしめじ／りんご	カステラ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
28 金	ごはん 麦茶 チキンカレー ツナサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦)／ じゃがいも／調合油／ごまド レッシング(乳化液状)／カスター ドブレッシング／甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ まぐろ缶詰(油漬フレーク ト)／プロセスチーズ	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(クリーム)／バナ ナ	プリン せんべい チーズ 麦茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
給与目標量 エネルギー 450kcal		タンパク質 18g	月平均栄養価	エネルギー 476 kcal	タンパク質 18.2g	
脂 質 15g		塩分相当量 1.3g		脂 質 11.8g	食塩相当量 1.7g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。