



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		
1 月	ごはん 麦茶 ボーケピカタ スパゲティサラダ りんご (0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 薄力粉 / 調合油 / 有塩バター / マカロニ・スパゲティ / マヨネーズ(卵黄型) / ソフトビスケット	豚ロース(脂身付き) / たまご / パルメザンチーズ / ロースハム / カットわかめ	にんじん / きゅうり / キャベツ / りんご	わかめおにぎり 麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい バナナ 麦茶 フレンチトースト 麦茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 0.6 g
2 火	ごはん 麦茶 さんまの甘露煮 もやしときゅうりの和え物 みかん	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 上白糖 / 甘辛せんべい	さんま 	だいずもやし / きゅうり / パナナ	バナナ 麦茶 せんべい バナナ 麦茶 フレンチトースト 麦茶	エネルギー 380 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 0.8 g
3 水	ごはん 肉じゃがが煮 りゃんぱんさんすう みそ汁(小松菜と豆腐) バナナ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / じゃがいも / 上白糖 / 調合油 / 緑豆はるさめ / ごま油 / 食パン(市販品) / 有塩バター / 甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き) / たまご / ロースハム / 油揚げ / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	にんじん / 干し椎茸 / 玉葱 / さやいんげん / きゅうり / こまつな / ねぎ / パナナ	せんべい 麦茶 カレーうどん 麦茶 ウエハース 麦茶 せんべい いちごジョア	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.5 g
4 木	ごはん ミルク ツナオムレツ ほうれん草のおかか和え りんご (0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 上白糖 / 調合油 / うどん(ゆで) / ウエハース	脱脂粉乳 / たまご / まぐろ缶詰(水煮フルクライト) / かつお加工品(かつお節) / 豚モモ(脂身付き)	玉葱 / にんじん / 干し椎茸 / 青ピーマン / ほうれん草 / だいずもやし / りんご / ねぎ	ウエハース 麦茶 せんべい いちごジョア	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g
5 金	バターロール 牛乳 鶏のからあげ 和風サラダ オレンジ	ロールパン / かつくり粉 / 調合油 / ごま油 / 上白糖 / 甘辛せんべい	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 生わかめ / しらす干し(微乾燥品) / プロセスチーズ	レタス / トマト / きゅうり / バレンシアオレンジ	せんべい いちごジョア	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.6 g
8 月	ごはん ミルク カレー きゃべつサラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / じゃがいも / 調合油 / 上白糖 / マヨネーズ(卵黄型) / 甘辛せんべい	脱脂粉乳 / 豚モモ(脂身付き) / 脱脂加糖ヨーグルト	玉葱 / にんじん / キャベツ / ブロッコリー / グレープフルーツ / パナナ	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.4 g
9 火	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 春雨サラダ 生パン (0歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 調合油 / かつくり粉 / 緑豆はるさめ / マヨネーズ(卵黄型) / ゼリーキャンデー	木綿豆腐 / 豚ひき肉 / ロースハム / 牛乳	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 / いら / きゅうり / キャベツ / パインアップル	フレンスクレープ(いちご) 牛乳 スティックゼリー 麦茶 焼きそば 麦茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 0.5 g
10 水	ごはん 生揚げのきのこあん ほうれん草ナムル 中華風コーンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 上白糖 / かつくり粉 / 調合油 / ごま油 / ごま(いり) / 蒸し中華めん / 甘辛せんべい	生揚げ / 豚ひき肉 / あおのり	にんじん / ぶなしめじ / 生しいたけ(菌床、生) / ほうれん草 / だいずもやし / とうもろこし缶詰(クリーム) / 玉葱 / トウモロコシ / パナナ / キャベツ / 青ピーマン	せんべい 麦茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g
11 木	発表会					
12 金	ごはん ひじきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(小松菜と豆腐) みかん	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 板こんにやく / 上白糖 / 調合油 / 焼きふ(車ふ) / さつまいも / 有塩バター	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) / かに風味かまぼこ / わかめ / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳 / 脱脂加糖ヨーグルト	にんじん / きゅうり / こまつな / ねぎ	スイートポテト 麦茶 ヨーグルト 麦茶 クッキー ミルク	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.7 g
15 月	バターロール 麦茶 クリームシチュー マカロニサラダ バナナ	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) / ソフトビスケット	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / ロースハム / 脱脂粉乳	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 / パナナ	みかん 麦茶 ジャムパン 牛乳 ウエハース 麦茶	エネルギー 402 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 0.9 g
16 火	ごはん 麦茶 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 みかん	水稲穀粒(精白米、カハ米) / ぎょうざの皮 / ごま油 / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / 上白糖 / 食パン(市販品) / ウエハース	豚ひき肉 / 牛乳	玉葱 / キャベツ / いら / ブロッコリー / にんじん	ウエハース 麦茶 大学いも ミルク	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.0 g
17 水	ごはん 煮魚 もやしのカレー和え 豚汁 りんご (0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 上白糖 / 調合油 / さつまいも / 黒ごま(いり)	めかじき / わかめ / 焼き竹輪 / 豚ばら(脂身付) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 脱脂粉乳 / プロセスチーズ	だいずもやし / にんじん / だいこん / ごぼう / ねぎ / りんご	大学いも ミルク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
18 木	黒糖ロール 牛乳 コロケ 小松菜のお浸し バナナ	こくとうろーる / 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 / カスタードプリン / 甘辛せんべい	牛乳 / 豚ひき肉 / たまご / かつお加工品(かつお節)	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / とうもろこし缶詰(ホム) / こまつな / だいずもやし / パナナ / バレンシアオレンジ	プリン せんべい 麦茶 オレンジ 麦茶 えひせん ミルク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 0.8 g
19 金	【お楽しみ給食】 オムライス、ハンバーグ きゃべつサラダ 野菜スープ いちご みかん	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 調合油 / パン粉(乾燥) / 上白糖 / マヨネーズ(卵黄型) / 小麦粉あられ / ソフトビスケット	たまご / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 豚ひき肉 / 鶏若鶏肉ひき肉 / ベーコン / 脱脂粉乳	玉葱 / ミックスベジタブル(冷凍) / 青ピーマン / にんじん / キャベツ / ブロッコリー / とうもろこし缶詰(ホム) / ほうれん草 / とうもろこし / いちご	ビスケット 麦茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
22 月	ごはん 白身魚のフライ ポテトサラダ みそ汁(大根と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / じゃがいも / マヨネーズ(卵黄型) / ウエハース	ぎんだら / たまご / ロースハム / 油揚げ / わかめ / 米みそ(赤色辛みそ) / ホップクリーム(植物性脂肪)	にんじん / とうもろこし缶詰(ホム) / きゅうり / だいこん / バレンシアオレンジ / いちご	生クリームロール 麦茶 ウエハース 麦茶 こぎつねおにぎり 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 1.6 g
23 火	ごはん ミルク 焼き肉 さつま芋サラダ みかん	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 調合油 / さつまいも / マヨネーズ(卵黄型) / 上白糖 / ゼリーキャンデー	脱脂粉乳 / 豚ロース(脂身付き) / 油揚げ	玉葱 / にんじん / とうもろこし缶詰(ホム)	スティックゼリー 麦茶 フルーツゼリー せんべい 麦茶 バナナ 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 0.9 g
24 水	ごはん タンドリーチキン 野菜サラダ かき玉汁 りんご (0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カハ米) / ごまドレッシング(乳化液状) / オレンジゼリー / 甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ヨーグルト(全脂無糖) / たまご / なた	レタス / きゅうり / にんじん / とうもろこし缶詰(ホム) / あさつき / りんご / パナナ	バナナ 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.0 g
25 木	ごはん 切り干し大根煮 納豆 もやしと竹輪の和え物 すまし汁(小松菜と油揚げ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カハ米) / 上白糖 / 甘辛せんべい / ソフトビスケット	油揚げ / 豚ひき肉 / 挽きわり納豆 / 焼き竹輪	切干しだいこん / 干し椎茸 / にんじん / だいずもやし / きゅうり / こまつな / 生しいたけ(菌床、生) / パナナ	せんべい 麦茶 クッキー 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 1.0 g
26 金	ごはん 麦茶 カレー キャベツのしらす和え みかん	水稲穀粒(精白米、カハ米) / じゃがいも / 調合油 / ソフトビスケット / 甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き) / しらす干し(微乾燥品) / かつお加工品(かつお節)	玉葱 / にんじん / キャベツ / だいずもやし	せんべい 麦茶	エネルギー 386 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.5 g
給与目標量 エネルギー 470kcal 脂質 15g		タンパク質 19g 塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 485 kcal 脂質 13.9 g	エネルギー 485 kcal タンパク質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g	※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。