



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		たんぱく質	脂 質
1 月	ごはん 麦茶 ポークピカタ 青菜のじゃこ和え みかん	水稲穀粒(精白米、うけ米) 薄力粉/調合油/有塩 バター/甘辛せんべい	豚ロース(脂身付き)/たまご パルメザンチーズ/しらす 干し(微乾燥品)/かつお加工 品(かつお節)/脱脂粉乳	こまつな/にんじん/バナナ	せんべい ミルク バナナ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	417 kcal 17.3 g 8.3 g 0.8 g
2 火	パン 魚のステーキ ブロッコリーサラダ ミネストローネ りんご(0~1歳児はみかん)	食パン(市販品)/かたくり粉/ 調合油/上白糖/ごまドレッシング (乳化液状)/じゃがいも/マカロ ニ/パゲッティ/水稲穀粒(精白 米、うけ米)	めかじき/ロースハム/ プロセスチーズ/ベーコ ン/カットわかめ	玉葱/ブロッコリー/とうもろ こし缶詰(ホール)/にんじん/ト マト缶詰(ホール)/りんご/ パレンシアオレンジ	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	489 kcal 19.9 g 15.0 g 3.1 g
3 水	ごはん 肉じゃがが煮 りやんばんさんすう みそ汁(小松菜と豆腐) バナナ	水稲穀粒(精白米、うけ米)/じゃがいも/ 上白糖/調合油/緑豆はる さめ/ごま油/ロールパン/マヨ ネーズ(卵黄型)/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)	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/バナナ	せんべい 麦茶 卵サンド 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	523 kcal 17.5 g 13.4 g 2.5 g
4 木	ごはん ミルク ツナオムレツ きゅうりのおかか和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、うけ米) 上白糖/調合油/甘辛 せんべい/ウエハース	脱脂粉乳/たまご/まぐ ろ缶詰(水煮フレーイト)/米 みそ(赤色辛みそ)/脱脂 加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/干し椎茸/青 ピーマン/きゅうり/パレンシ アオレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	480 kcal 20.6 g 8.0 g 1.0 g
5 金	ごはん のり塩から揚げ 和風サラダ みそ汁(大根と人参) りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、うけ米) かたくり粉/薄力粉/ 調合油/ごま油/上白糖 うどん(ゆで)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/あお のり/生わかめ/しらす干し (微乾燥品)/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/豚モモ(脂身付 き)	ショウガ(根、皮無、生、和汁)/レ タス/トマト/きゅうり/だい ごん/にんじん/りんご/ねぎ ほうれんそう	カレーうどん 麦茶 みかん 麦茶 せんべい	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	429 kcal 14.8 g 13.2 g 2.1 g
8 月	ごはん 麦茶 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、うけ米) 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	豚モモ(脂身付き)/しらす 干し(微乾燥品)/ジ ョアプレーン	玉葱/にんじん/キャベツ/ブ ロccoli/グレープフルーツ バナナ	せんべい ジョア バナナ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	448 kcal 13.8 g 8.7 g 1.2 g
9 火	【発表会】						
10 水	ごはん 白身魚のフライ もやしのお浸し 中華風コーンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、うけ米) 薄力粉/パン粉(乾燥) 調合油/甘辛せんべい	ぎんだら/たまご/かつ お加工品(かつお節)	だいずもやし/にんじん/とう もろこし缶詰(クイム)/玉葱/ト ウモヨウ/バナナ	フレンズクレープ(いちご) 麦茶 せんべい 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	476 kcal 12.6 g 15.1 g 0.9 g
11 木	ごはん 麦茶 豚肉のユーリンチー風 ポテトサラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うけ米)/かたくり粉/ 調合油/上白糖/ごま油/ じゃがいも/マヨネーズ(卵黄 型)/食パン(市販品)/有塩バ ター/ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き)/ロー スハム/牛乳/たまご/ 脱脂粉乳	しょうが/玉葱/にんじん/と うもろこし缶詰(ホール)/きゅう り/グレープフルーツ	フレンチトースト ミルク ビスケット 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	544 kcal 22.9 g 18.1 g 1.1 g
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(小松菜とえのき) みかん	水稲穀粒(精白米、うけ米) 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/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 えのきたけ	スイーツポテト 麦茶 ヨーグルト 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 kcal 15.4 g 10.3 g 2.7 g
15 月	パン 麦茶 クリームシチュー ほうれん草としめじのレモン酢和え バナナ	食パン(市販品)/じゃがいも/ 調合油/ごま(い り)/オレンジゼリー/ 甘辛せんべい	牛乳/豚モモ(脂身付き)	にんじん/玉葱/とうもろこし缶詰 (ホール)/とうもろこし缶詰(クイム)/ほ うれんそう/ぶなしめじ/だいずも やし/レモン(果汁、生)/バナナ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 みかん 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	330 kcal 10.5 g 4.4 g 1.2 g
16 火	ごはん 牛乳 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 みかん	水稲穀粒(精白米、うけ米)/ ぎょうざの皮/ごま油/調合 油/マヨネーズ(卵黄型)/上 白糖/さつまいも/衛生ボー ロ	牛乳/豚ひき肉	玉葱/キャベツ/にら/ブロッ コリー/にんじん	さつまいもの甘煮 麦茶 卵ボ一口 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	486 kcal 13.6 g 10.8 g 0.7 g
17 水	ごはん 煮魚 もやしのカレー和え 豚汁 りんご(0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、うけ米) 上白糖/調合油/食パ ン(市販品)	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)/牛乳/プロセス チーズ	だいずもやし/にんじん/だい ごん/ごぼう/ねぎ/りんご/ いちごジャム(高糖度)	ジャムパン 牛乳 チーズ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	506 kcal 25.5 g 17.2 g 2.4 g
18 木	ハヤシライス ミルク ゆで卵 小松菜のお浸し グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うけ米) 調合油/うどん(ゆで)	豚モモ(脂身付き)/脱脂 粉乳/たまご/かつお加工 品(かつお節)/なると 牛乳	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/ こまつな/だいずもやし/グ レープフルーツ/ほうれんそう ねぎ/バナナ	五目うどん 麦茶 バナナ 牛乳 せんべい ミルク	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 25.0 g 13.5 g 2.1 g
19 金	【お楽しみ給食】 ふりかけご飯、エビフライ レタス ブロッコリーのフレンチサラダ 白菜スープ みかん	水稲穀粒(精白米、うけ米)/薄力粉/ パン粉(乾燥)/調合油/マヨ ネーズ(卵黄型)/上白糖/緑豆 はるさめ/甘辛せんべい/ソフト ビスケット	大正えび/たまご/まぐ ろ缶詰(水煮フレーイト)/ ベーコン/脱脂粉乳	レタス/ブロッコリー/にんじ ん/とうもろこし缶詰(ホール) はくさい/グリーンピース(冷凍)	ビスケット 麦茶 プリン せんべい 牛乳	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 20.6 g 13.0 g 1.7 g
22 月	パン ミートボール マカロニサラダ わかめスープ みかん	食パン(市販品)/調合油/パン 粉(乾燥)/上白糖/マカロニ/マ ヨネーズ(卵黄型)/ごま(いり) カスタードフィリング/甘辛 せんべい/ウエハース	豚ひき肉/牛乳/ロース ハム/カットわかめ/な ると	玉葱/にんじん/きゅうり/ね ぎ/とうもろこし缶詰(ホール)	ウエハース 麦茶 おかかおにぎり 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 kcal 22.0 g 22.6 g 2.7 g
23 火	ごはん ミルク 焼き肉 さつま芋サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、うけ米) 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)/かつお加工品(か つお節)	玉葱/にんじん/とうもろこし 缶詰(ホール)/パレンシアオレンジ	スティックゼリー 麦茶 生クリームロール 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	530 kcal 17.8 g 9.6 g 0.5 g
24 水	ごはん 鮭のから揚げ ほうれん草の磯辺和え かき玉汁 りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、うけ米) かたくり粉/調合油	しろさけ/しらす干し(微 乾燥品)/かつお加工品 (かつお節)/たまご/な ると/ホイップクリーム(植物性 脂肪)	ほうれんそう/だいずもやし/ あさつき/りんご/いちご/バ ナナ	バナナ 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	465 kcal 18.1 g 15.7 g 1.4 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、うけ米) 上白糖/じゃがいも/ 有塩バター	油揚げ/豚ひき肉/挽き わり納豆/焼き竹輪/ ロースハム/プロセス チーズ/脱脂粉乳/脱脂 加糖ヨーグルト	切干しだいごん/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)/バナナ/玉葱	じゃが芋のチーズ焼き ミルク ヨーグルト 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	470 kcal 23.2 g 8.3 g 1.5 g
26 金	ごはん 麦茶 チキンカレー キャベツのしらす和え みかん	水稲穀粒(精白米、うけ米) じゃがいも/調合油/ 小麦粉あられ/衛生ボー ロ	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)	玉葱/にんじん/大根(福神漬) キャベツ/だいずもやし	えびせん 麦茶 卵ボ一口 麦茶	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	378 kcal 8.6 g 7.9 g 1.7 g
給与目標量 エネルギー 450kcal					478 kcal	タンパク質 17.9g	
脂 質 15g					脂 質 12.3g	食塩相当量 1.6g	
タンパク質 18g					食塩相当量 1.3g		
月平均栄養価					エネルギー 478 kcal		
					脂 質 12.3g		
					タンパク質 17.9g		
					食塩相当量 1.6g		

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。