



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 煮魚 ブロッコリーサラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、ウチ米) ／上白糖／ごまドレッシング (乳化液状)／甘辛せんべい ／衛生ポーロ	めかじき／ロースハム／ プロセスチーズ／脱脂粉 乳	ブロッコリー／とうもろこし缶 詰(ホル)／にんじん	せんべい ミルク 卵茶一口 麦茶 わかめおにぎり 麦茶	たんぱく質 脂 質	483 kcal 23.8 g 9.6 g
2 火	パン ミルク ポークピカタ 青菜のじゃこ和え りんご(0~1歳児はオレンジ)	食パン(市販品)／薄力粉 ／調合油／有塩バター／ 水稲穀粒(精白米、ウチ米)	脱脂粉乳／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)／カットわか	こまつな／にんじん／りんご ／バナナ	バナナ 麦茶 卵サンド 麦茶	たんぱく質 脂 質	435 kcal 19.1 g 9.7 g
3 水	ごはん 肉じゃが煮 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、ウチ米)／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／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 ヨーグルト せんべい	たんぱく質 脂 質	523 kcal 17.5 g 13.4 g
4 木	ごはん ミルク ツナオムレツ 納豆 きゅうりのおかか和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ米) ／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(水煮フレーク)／挽 きわり納豆／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	ウエハース 麦茶	たんぱく質 脂 質	510 kcal 23.4 g 9.6 g
5 金	【発表会】						
8 月	ごはん 麦茶 鶏肉の甘煮 ツナサラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、ウチ米) ／上白糖／ごまドレッシング (乳化液状)／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)／ ／ジョアプレーン／プロ セスチーズ	ねぎ／レタス／きゅうり／とう もろこし缶詰(クリーム)	せんべい シヨア チーズ 麦茶 スイートポテト 麦茶	たんぱく質 脂 質	456 kcal 21.1 g 13.6 g
9 火	パン ミルク 鮭のから揚げ ほうれん草の磯辺和え りんご(0~1歳児はオレンジ)	食パン(市販品)／かたく り粉／調合油／さつまい も／上白糖／有塩バター ／ゼリーキャンデー	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)／ 牛乳	ほうれん草／だいずもやし／ りんご	スティックゼリー 麦茶	たんぱく質 脂 質	441 kcal 21.5 g 9.7 g
10 水	ごはん 麦茶 カレー 野菜サラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ米) ／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	豚モモ(脂身付き)	玉葱／にんじん／レタス／きゅ うり／とうもろこし缶詰(ホル) ／バナナ	せんべい 麦茶 フレンチトースト 麦茶	たんぱく質 脂 質	413 kcal 7.6 g 10.1 g
11 木	ごはん 麦茶 豚肉のユーリンチーフ ポテトサラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ米)／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(ホル)／きゅう り／グレープフルーツ	ビスケット 麦茶 フレンチトースト ミルク	たんぱく質 脂 質	544 kcal 22.9 g 18.1 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、ウチ米) ／板こんにやく／上白糖 ／調合油／焼きふ(車ふ) ／オレンジゼリー／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)／かに風味かまぼこ／わかめ ／みそ(赤色辛みそ)／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	ヨーグルト 麦茶 焼きそば 麦茶	たんぱく質 脂 質	426 kcal 15.6 g 4.9 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)／蒸し中華めん	牛乳／豚モモ(脂身付き) ／豚ひき肉／あおのり	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)／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／キャベツ／青ピーマ ン	みかん 麦茶 さつまいもチップス 麦茶	たんぱく質 脂 質	353 kcal 12.5 g 8.0 g
16 火	ごはん 牛乳 ぎょうざ 野菜いため みかん	水稲穀粒(精白米、ウチ米) ／ぎょうざの皮／ごま油 ／調合油／さつまいも ／衛生ポーロ	牛乳／豚ひき肉／豚モモ (脂身付き)	玉葱／キャベツ／にら／にんじ ん／青ピーマン／だいずもやし	卵茶一口 麦茶 サンドイッチ 牛乳	たんぱく質 脂 質	492 kcal 14.3 g 13.6 g
17 水	ごはん 魚のステーキ 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、ウチ米)／か たくり粉／調合油／上白糖 ／食パン(市販品)／ソフトタイ プマーガリン／甘辛せんべい 乳	めかじき／わかめ／焼き竹輪 ／豚ばら(脂身付)／木綿豆腐 ／みそ(赤色辛みそ)／ロー スハム／プロセスチーズ／牛 乳	玉葱／だいずもやし／にんじん ／だいこん／ごぼう／ねぎ／り んご／きゅうり／レタス	せんべい 麦茶 五目うどん 麦茶	たんぱく質 脂 質	551 kcal 22.9 g 20.4 g
18 木	ハヤシライス ミルク 小松菜のお浸し グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ米) ／調合油／うどん(ゆで)	豚モモ(脂身付き)／脱脂 粉乳／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／ほうれん草 ／ねぎ／バナナ	バナナ 牛乳 えびせん ミルク	たんぱく質 脂 質	488 kcal 22.1 g 11.1 g
19 金	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 春雨サラダ パイン缶	水稲穀粒(精白米、ウチ米)／調 合油／かたくり粉／緑豆はる さめ／マヨネーズ(卵黄型)／ 小麦粉あられ／ソフトビス ケット	木綿豆腐／豚ひき肉 ／ロースハム／脱脂粉乳	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／にら／きゅうり ／キャベツ	ビスケット 麦茶 プリン せんべい	たんぱく質 脂 質	444 kcal 15.5 g 13.9 g
22 月	ごはん 焼き肉 きゃべつサラダ みそ汁(大根と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ米)／調 合油／上白糖／マヨネーズ(卵 黄型)／カスタードブディン グ／甘辛せんべい／ウエハー ス	豚ロース(脂身付き)／油 揚げ／わかめ／みそ(赤 色辛みそ)	玉葱／キャベツ／にんじん／フ ロココリー／だいこん／パレン シアオレンジ	ウエハース 麦茶	たんぱく質 脂 質	477 kcal 16.8 g 16.2 g
23 火	【お楽しみ給食】 わかめご飯 鶏のからあげ 野菜サラダ ミネストローネ みかん	水稲穀粒(精白米、ウチ米)／か たくり粉／調合油／ごまドレッ シグ(乳化液状)／じゃがいも ／マカロニ・スパゲッティ／上白 糖	カットわかめ／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／ベーコン	レタス／きゅうり／にんじん ／とうもろこし缶詰(ホル)／玉葱 ／トマト缶詰(ホール)／バナ ナ	お米でクリスマススイチゴケーキ 麦茶 バナナ	たんぱく質 脂 質	472 kcal 13.0 g 15.4 g
24 水	パン 麦茶 白身魚のフライ さつま芋サラダ りんご(0~1歳児はオレンジ)	食パン(市販品)／薄力粉／パ ン粉(乾燥)／調合油／さつま いも／マヨネーズ(卵黄型)／ 上白糖／水稲穀粒(精白米、ウチ 米)／ゼリーキャンデー	ぎんだら／たまご／かつ お加工品(かつお節)	にんじん／とうもろこし缶詰 (ホル)／りんご	おかかおにぎり 麦茶 スティックゼリー 麦茶	たんぱく質 脂 質	478 kcal 12.5 g 14.0 g
25 木	ごはん 切り干し大根煮 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、ウチ米) ／上白糖／じゃがいも ／有塩バター	油揚げ／豚ひき肉／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)／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	439 kcal 20.4 g 6.7 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、ウチ米) ／じゃがいも／調合油 ／ソフトビスケット／甘辛 せんべい	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／り んご(30%果汁入り飲料)	ビスケット りんごジュース せんべい 麦茶	たんぱく質 脂 質	434 kcal 9.3 g 9.4 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 466 kcal	タンパク質 17.5 g	脂 質 15g 塩分相当量 1.3g
					脂 質 12.0 g	塩分相当量 1.5 g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。