



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
1 月	ごはん ポークピカタ 春雨サラダ みそ汁(ねぎとえのき) りんご(0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / 薄力粉 / 調合油 / 有塩バター / 緑豆はるさめ / マヨネーズ(卵黄型) / 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 / ロースハム / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / 脱脂粉乳	きゅうり / キャベツ / ねぎ / えのきたけ / りんご / バレンシアオレンジ	せんべい ミルク オレンジ 麦茶	450 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.7 g	
2 火	食パン 魚のステーキ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ	食パン(市販品) / かつくり粉 / 調合油 / 上白糖 / ごまドレッシング(乳化液状) / 水稲穀粒(精白米、ウチ米)	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(ホム) / にんじん / キャベツ / ほうれんそう / パナナ	わかめおにぎり 麦茶 チーズ 麦茶	467 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.3 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) みかん	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 / 食パン(市販品) / 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) / まぐろ缶詰(水煮7~9分)	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	せんべい 麦茶 シヤムサンド 麦茶	498 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.7 g	
4 木	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 マカロニサラダ 卵スープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / かつくり粉 / さつまいも / 調合油 / 上白糖 / マカロニ / マヨネーズ(卵黄型) / うどん(ゆで)	大豆(水煮缶詰) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / たまご / カットわかめ / 豚モモ(脂身付き)	ソウガ(根、皮無、生、和汁) / にんじん / ほうれんそう / きゅうり / 玉葱 / バレンシアオレンジ / ねぎ	カレーうどん 麦茶 ビスコ 麦茶	504 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 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、ウチ米) / かつくり粉 / 薄力粉 / 調合油 / ごま油 / 上白糖 / 甘辛せんべい	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) / 脱脂加糖ヨーグルト	ソウガ(根、皮無、生、和汁) / レタス / トマト / きゅうり / だいこん / にんじん / りんご	ヨーグルト せんべい みかん 麦茶 せんべい ショア	454 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.9 g	
8 月	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) グレープフルーツ	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) / 甘辛せんべい	ほしひじき(鉄釜、乾) / さつまいも / 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) / ショアブレン	にんじん / きゅうり / こまつな / えのきたけ / グレープフルーツ / パナナ	せんべい ショア バナナ 麦茶 焼きそば 麦茶	438 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 5.8 g 食塩相当量 2.5 g	
9 火	コッペパン 鮭のから揚げ ほうれん草ナムル ポトフ バナナ	コッペパン(市販品) / かつくり粉 / 調合油 / ごま油 / ごま(いり) / じゃがいも / 蒸し中華めん / セリーキャンデー	しろさけ / ウィンナー / 豚ひき肉 / あおのり	ほうれんそう / だいずもやし / にんじん / 玉葱 / キャベツ / ブロッコリー / パナナ / 青ピーマン	焼きそば 麦茶 スティックゼリー	549 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g	
10 水	ごはん 鶏肉の甘煮 納豆 豚汁 みかん	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / 上白糖 / 調合油 / 甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 挽きわり納豆 / 豚ばら(脂身付) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 脱脂粉乳	ねぎ / にんじん / だいこん / ごぼう	フランスクレープ(いちご) ミルク せんべい 麦茶	560 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g	
11 木	ごはん 豚肉のユーリンチー風 ポテトサラダ 中華風コンソープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / かつくり粉 / 調合油 / 上白糖 / ごま油 / じゃがいも / マヨネーズ(卵黄型) / さつまいも / 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	しょうが / 玉葱 / にんじん / とうもろこし缶詰(ホム) / きゅうり / とうもろこし缶詰(クリム) / トウモロコシ / グレープフルーツ	スイートポテト 麦茶 ビスケット	491 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.0 g	
12 金	 【発表会】						
15 月	ごはん 煮魚 もやしのカレー和え みそ汁(豆腐、葱、卵) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / 上白糖 / オレンジゼリー / 甘辛せんべい	めかじき / わかめ / 焼き竹輪 / 木綿豆腐 / たまご / 米みそ(赤色辛みそ)	だいずもやし / ねぎ / バレンシアオレンジ / パナナ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 バナナ 麦茶	435 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 2.3 g	
16 火	バターロール 麦茶 クリームシチュー スパゲティトマト炒め バナナ	ロールパン / じゃがいも / 調合油 / マカロニ / スパゲティ / さつまいも / 上白糖 / 有塩バター / 衛生ポーロ	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / ロースハム	にんじん / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホム) / とうもろこし缶詰(クリム) / パナナ / りんご	さつまいもとりんごの重ね煮 麦茶 卵巣一口 麦茶	391 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 0.6 g	
17 水	ごはん ぎょうざ ブロッコリー わかめスープ 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 / マヨネーズ(卵黄型) / ごま(いり)	豚ひき肉 / カットわかめ / なた / 牛乳 / プロセスチーズ	玉葱 / キャベツ / たら / ブロッコリー / ねぎ / とうもろこし缶詰(ホム)	チーズ 麦茶 シフォンケーキ 牛乳	466 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g	
18 木	ハヤシライス ミルク 大根サラダ ゆで卵 生パイン	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / 調合油 / ごまドレッシング(乳化液状) / うどん(ゆで)	豚モモ(脂身付き) / 脱脂粉乳 / ロースハム / たまご / なた	にんじん / 玉葱 / ぶなしめじ / だいこん / きゅうり / パインアップル / ほうれんそう / ねぎ / パナナ	バナナ 麦茶 えびせん ミルク	448 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.1 g	
19 金	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / 調合油 / かつくり粉 / 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 / たら / きゅうり / キャベツ / グレープフルーツ	ビスケット 麦茶 お米でイチゴケーキ 麦茶	479 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 0.8 g	
22 月	ごはん 赤魚の煮付け 中華サラダ みそ汁(大根と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / 上白糖 / 緑豆はるさめ / ごま油	ロースハム / たまご / 油揚げ / わかめ / 米みそ(赤色辛みそ)	だいずもやし / にんじん / きゅうり / だいこん / バレンシアオレンジ	ビスコ 麦茶 ふのラスク 麦茶	378 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.8 g	
23 火	ごはん 焼き肉 さつまいもサラダ みそ汁(小松菜と油揚げ) みかん	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / 調合油 / さつまいも / マヨネーズ(卵黄型) / 上白糖 / 焼きふ(車ふ) / 有塩バター / セリーキャンデー	豚ロース(脂身付き) / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	玉葱 / にんじん / とうもろこし缶詰(ホム) / こまつな	スティックゼリー 麦茶 うずまきロール 麦茶	436 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.2 g	
24 水	【お楽しみ給食】 ピラフ、ミートボール 鶏のからあげ ブロッコリー マッシュポテト ミネストローネ、オレンジ、いちご	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / 上白糖 / 調合油 / かつくり粉 / マヨネーズ(卵黄型) / じゃがいも / 有塩バター / マカロニ / スパゲティ	ベーコン / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 牛乳	にんじん / 青ピーマン / 玉葱 / ブロッコリー / トマト缶詰(ホム) / バレンシアオレンジ / いちご / パナナ	バナナ 麦茶	554 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	
25 木	ごはん 切り干し大根煮 もやしと竹輪の和え物 どさんこ汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ米) / 上白糖 / じゃがいも / 調合油 / 有塩バター	油揚げ / 豚ひき肉 / 焼き竹輪 / 米みそ(赤色辛みそ) / 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 / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホム) / こまつな / パナナ	じゃが芋のチーズ焼き ミルク ヨーグルト 麦茶	497 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.1 g	
26 金	ごはん 麦茶 チキンカレー ゆで卵 キャベツのごまヨササラダ みかん	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) / ソフトビスケット / 甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / たまご / ロースハム	玉葱 / にんじん / 大根(福神漬) / キャベツ / とうもろこし缶詰(ホム)	ビスケット 麦茶 せんべい 麦茶	446 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g	
給与目標量		エネルギー 460kcal 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 471 kcal 脂質 13.2g	タンパク質 17.2g 食塩相当量 1.8g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。