



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
5 月	ごはん 麦茶 五目煮豆 もやしのカレー和え みそ汁(ねぎとえのき) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 板こんにやく/調合油 上白糖/ソフトビス ケット/ゼリーキャン デー	鶏若鶏肉手羽(皮付)/こ んぶ/大豆(水煮缶詰) わかめ/焼き竹輪/油 揚げ/米みそ(赤色辛み そ)	ごぼう/にんじん/干し椎茸 /だいずもやし/ねぎ/えの きたけ/パレンシアオレンジ	ビスケット 麦茶 スティックゼリー 麦茶 カステラ 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	407 kcal 11.2 g 9.6 g 2.1 g
6 火	ごはん 焼き肉 ほうれん草ナムル みそ汁(大根と人参) りんご(0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、カブ米) 調合油/ごま油/ごま (いり)/カステラ	豚ロース(脂身付き)/油 揚げ/米みそ(赤色辛み そ)	玉葱/ほうれんそう/だい ずもやし/にんじん/だい こん/りんご/バナナ	バナナ 麦茶 さつま芋の甘煮 ミルク	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	410 kcal 13.9 g 11.2 g 1.3 g
7 水	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのフレンチサラダ ポトフ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) かたくり粉/調合油/ 上白糖/じゃがいも/さ つまいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ まぐろ缶詰(水煮フレー ク)/ウインナー/脱脂粉 乳/プロセスチーズ	ブロッコリー/にんじん/と うもろこし缶詰(ホル)/玉葱/ キャベツ/バナナ	チーズ 麦茶 せんべい 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 23.2 g 20.6 g 2.3 g
8 木	ごはん カレー 野菜サラダ ゆで卵 みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) 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/ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き)/たま ご	玉葱/にんじん/レタス/ きゅうり/とうもろこし缶詰 (ホル)	ビスケット 麦茶 せんべい ヨーグルト 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	423 kcal 10.7 g 12.7 g 1.2 g
9 金	ごはん 魚のフライ キャベツのおかか和え みそ汁(小松菜と油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 薄力粉/パン粉(乾燥) 調合油/甘辛せんべい	めかじき/たまご/かつ お加工品(かつお節)/油 揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/脱脂加糖ヨーグル ト	キャベツ/こまつな/にん じん/グレープフルーツ	みかん 麦茶 お好み焼き 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	442 kcal 19.1 g 8.7 g 1.9 g
13 火	ごはん ひじきの煮物 納豆 みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 板こんにやく/上白糖 調合油/薄力粉	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)/挽きわり納豆/木綿豆腐/ わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/た まご/さくらえび(煮干し)	にんじん/パレンシアオーレ ンジ/キャベツ/ねぎ	ビスコ 麦茶 おかかおにぎり 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	434 kcal 16.2 g 12.4 g 2.4 g
14 水	パン クリームシチュー ゆでウインナー わかめスープ バナナ	食パン(市販品)/じゃ がいも/調合油/ごま (いり)/水稲穀粒(精白 米、カブ米)	牛乳/豚モモ(脂身付き) 豚(ウイナソーセージ、ゆで) カットわかめ/なると かつお加工品(かつお 節)/脱脂加糖ヨーグル	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)/ねぎ/バナナ	ヨーグルト 麦茶 きつねうどん 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	446 kcal 16.4 g 9.5 g 2.4 g
15 木	ごはん 栄養きんぴら 青菜のじゃこ和え けんちん汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 板こんにやく/上白糖 ごま(いり)/調合油 /さといも/うどん(ゆ で)	さつま揚げ/豚ひき肉/しら す干し(微乾燥品)/かつお加 工品(かつお節)/油揚げ/木 綿豆腐/なると/牛乳	ごぼう/にんじん/こまつな /だいこん/グレープフル ーツ/ほうれんそう/ねぎ/パ ナナ	バナナ 牛乳 ビスケット ショア	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 19.2 g 16.2 g 2.6 g
16 金	【お楽しみ給食】 ごはん、ハンバーグ ブロッコリー、ゆで人参 りゃんぱんさんすう みそ汁(じゃがいもと油揚げ) いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米)/パン粉 (乾燥)/上白糖/調合油/マヨ ネーズ(卵黄型)/緑豆はるさめ/ ごま油/じゃがいも/ソフトビス ケット/衛生ポーロ	豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき 肉/たまご/ロースハム /油揚げ/わかめ/米み そ(赤色辛みそ)/ショア プレーン	玉葱/青ピーマン/にんじん /ブロッコリー/きゅうり/ いちご	卵ポーロ 麦茶 せんべい プリン 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 21.9 g 15.7 g 2.5 g
19 月	ごはん 切り干し大根煮 スパゲティサラダ みそ汁(豆腐、葱、卵) みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米)/上白糖 /マカロニ/スパゲティ/マヨ ネーズ(卵黄型)/甘辛せんべい/ カスタードブディング/ゼリー キャンデー	油揚げ/豚ひき肉/ロー スハム/木綿豆腐/たま ご/米みそ(赤色辛みそ)	切干しだいこん/干し椎茸/ にんじん/きゅうり/キャベ ツ/ねぎ	スティックゼリー 麦茶 サケおにぎり 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 15.1 g 10.6 g 1.6 g
20 火	バターロール 麦茶 スパゲティポークビーンズ ほうれん草サラダ わかめスープ バナナ	ロールパン/マカロニ/スパ ゲティ/上白糖/調合油/ マヨネーズ(卵黄型)/ごま (いり)/水稲穀粒(精白米、カ ブ米)	大豆(水煮缶詰)/豚ひ き肉/パルメザンチーズ /カットわかめ/なると /しろさけ(焼き)/プロ セスチーズ	玉葱/にんじん/ほうれんそ う/とうもろこし缶詰(ホル)/ ねぎ/バナナ	チーズ 麦茶 お米deりんごタルト 牛乳	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 kcal 16.6 g 11.9 g 2.3 g
21 水	ごはん 麦茶 白身魚のかば焼き 春雨サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)/か たくり粉/調合油/上白糖/ 緑豆はるさめ/マヨネーズ(卵 黄型)/甘辛せんべい	すけとうだら/ロースハ ム/牛乳	きゅうり/キャベツ/パレン シアオレンジ	せんべい 麦茶 焼うどん 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 14.3 g 14.2 g 1.1 g
22 木	ごはん マーボー豆腐 キャベツサラダ かき玉汁 りんご(0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、カブ米) 調合油/かたくり粉/ 上白糖/マヨネーズ(卵 黄型)/うどん(ゆで)	木綿豆腐/豚ひき肉/た まご/なると/豚モモ (脂身付き)	しょうが/にんにく(りん壺)/にんじん /生しいたけ(菌床、生)/ねぎ/にら/ キャベツ/ブロッコリー/あさつき/り んご/玉葱/青ピーマン/だいずもやし /パレンシアオレンジ	オレンジ 麦茶 せんべい 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	389 kcal 13.4 g 11.5 g 1.4 g
23 金	豚丼 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐とわかめ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 上白糖/調合油/甘辛 せんべい/ソフトビス ケット	豚モモ(脂身付き)/かつ お加工品(かつお節)/木 綿豆腐/わかめ/油揚げ /米みそ(赤色辛みそ)	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/こまつな/だいずもやし /グレープフルーツ	ビスケット 麦茶 フレンスクレープ(カスタード) 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 22.5 g 13.8 g 2.3 g
26 月	ごはん 魚のステーキ 大根サラダ チンゲン菜スープ みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) かたくり粉/調合油/ 上白糖/ごまドレッシング (乳化液状)	めかじき/ロースハム/ ベーコン/脱脂加糖ヨー グルト	玉葱/だいこん/にんじん/ きゅうり/チンゲンツァイ	ヨーグルト 麦茶 せんべい りんごジュース	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	425 kcal 15.0 g 12.0 g 1.8 g
27 火	コッペパン タンドリーチキン ポテトサラダ 豆腐とかにかまとエノキのスープ バナナ	コッペパン(市販品)/ じゃがいも/マヨネーズ (卵黄型)/甘辛せんべ い/カスタードブディ ング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ ヨーグルト(全脂無糖)/ ロースハム/木綿豆腐/ かに風味かまぼこ/たま ご	にんじん/とうもろこし缶詰 (ホル)/きゅうり/えのきたけ /バナナ/りんご(30%果汁入 り飲料)	プリン 麦茶 ベーコンスパゲティ 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 20.2 g 16.0 g 2.1 g
28 水	ごはん ぎょうぎ ブロッコリー 人参甘煮 わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)/ぎょう ぎの皮/ごま油/調合油/マヨ ネーズ(卵黄型)/上白糖/ごま (いり)/マカロニ/スパゲティ /有塩バター/ソフトビスケット	豚ひき肉/カットわかめ /なると/ベーコン	玉葱/キャベツ/にら/ブ ロッコリー/にんじん/ねぎ /とうもろこし缶詰(ホル)/パ レンシアオレンジ	ビスケット 麦茶 肉まん 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 kcal 13.3 g 12.1 g 2.3 g
29 木	ごはん カレー ゆで卵 和風サラダ りんご(0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、カブ米) じゃがいも/調合油/ ごま油/上白糖/肉まん /衛生ポーロ	豚モモ(脂身付き)/たま ご/生わかめ/しらす干 し(微乾燥品)	玉葱/にんじん/レタス/ト マト/きゅうり/りんご	卵ポーロ 麦茶 ビスケット 牛乳	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 kcal 16.4 g 12.1 g 2.1 g
30 金	豚ひき肉丼 もやしのお浸し みそ汁(南瓜、葱、卵) いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米) 上白糖/ソフトビス ケット	豚ひき肉/かつお加工品 (かつお節)/たまご/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳 /プロセスチーズ	にんじん/玉葱/たけのこ(水 煮缶詰)/生しいたけ(菌床、 生)/だいずもやし/西洋かぼ ちゃ/ねぎ/いちご	チーズ 麦茶	1 たんぱく質 脂質 食塩相当量	415 kcal 17.0 g 14.9 g 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 464 kcal 脂 質 12.9g	タンパク質 16.6g 食塩相当量 2.0g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。