



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		
2 月	バターロール 牛乳 和風ミートボール もやしのカレー和え みかん	ロールパン／かたくり粉 ／上白糖／調合油／甘辛 せんべい	牛乳／木綿豆腐／豚ひき 肉／鶏若鶏肉ひき肉／た まご／わかめ／焼き竹輪 ／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／玉葱／だいずもや し	せんべい 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
3 火	【お楽しみ給食】 鬼のドライカレー マカロニサラダ ブロッコリー わかめスープ いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米)／調 合油／上白糖／マカロニ／マ ヨネーズ(卵黄型)／ごま(い り)／衛生ポテロ／甘辛せん べい／ウエハース	豚ひき肉／ロースハム／ カットわかめ／なると	にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホー ル)／グリーンピース(冷凍)／きゅう り／ブロッコリー／ねぎ／とうも ろこし缶詰(ホー)／いちご	節分ボーロ せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
4 水	ごはん 麦茶 さんまの甘露煮 キャベツのおかか和え バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／甘辛せんべい	かつお加工品(かつお節)	キャベツ／こまつな／バナナ ／バレンシアオレンジ	とろける豆乳プリン せんべい 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.0 g
5 木	ごはん ミルク 五目卵焼き 春雨サラダ 生パイン	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／調合油／緑豆 はるさめ／マヨネーズ (卵黄型)	脱脂粉乳／たまご／鶏若 鶏肉ひき肉／ロースハム ／カットわかめ	玉葱／にんじん／干し椎茸 ／青ピーマン／きゅうり／キャ ベツ／パインアップル／パナ ナ	わかめおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 0.5 g
6 金	コッペパン 牛乳 チーズ入りはんぺんフライ 大根サラダ バナナ	コッペパン(市販品)／薄力粉 ／パン粉(乾燥)／調合油／ご まドレッシング(乳化液状)／ソフ トビスケット／ゼリーキャン デー	牛乳／はんぺん／プロセ スチーズ／たまご／ロー スハム／ジョアプレーン	だいこん／にんじん／きゅう り／バナナ	ビスケット ジョア スティックゼリー 麦茶	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
9 月	ごはん 煮魚 納豆 チンゲン菜スープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／かたくり粉 ／フライドポテト／調合油 ／ウエハース	めかじき／挽きわり納豆 ／ベーコン	チンゲンツァイ／にんじん ／バレンシアオレンジ／りんご (30%果汁入り飲料)	フライドポテト りんごジュース ウエハース 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
10 火	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 青菜のじゃこ和え かき玉汁 みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／かたくり粉／さつまい も／調合油／上白糖／蒸 し中華めん／ソフトビス ケット	大豆(水煮缶詰)／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)／たまご／なると／豚ひき 肉／あおのり	ショガ(根、皮無、生、和汁)／にんじん ／ほうれんそう／こまつな／あさつ き／キャベツ／玉葱／青ピーマン ／だいずもやし	焼きそば 麦茶 クッキー 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
12 木	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 ジャーマンポテト バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／調合油／かたくり粉 ／じゃがいも／甘辛せんべ い	木綿豆腐／豚ひき肉 ／ウィンナー	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／とうも ろこし缶詰(ホー)／バナナ	フレンスクレープ(いちご) 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 0.9 g
13 金	ごはん カレー 麦茶 中華サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／じゃがいも／調合油 ／緑豆はるさめ／上白糖 ／ごま油	豚モモ(脂身付き)／ロー スハム／たまご／ホイップク リーム(植物性脂肪)／牛乳	玉葱／にんじん／だいずもや し／きゅうり／バレンシアオ レンジ／いちご／バナナ	パンタインケーキ 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g
16 月	ごはん 鮭の塩焼き スパゲティサラダ 豚汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／マ カロニ・スパゲッティ／マヨ ネーズ(卵黄型)／調合油／甘 辛せんべい／ソフトビスケッ ト	しろさけ／ロースハム ／豚ばら(脂身付)／木綿豆 腐／みそ(赤色辛みそ) ／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／きゅうり／キャベ ツ／だいこん／ごぼう／ねぎ ／グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい 麦茶 クッキー 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.2 g
17 火	バターロール ミルク クリームシチュー 小松菜とツナのごま酢和え りんご(0～1歳児はみかん)	ロールパン／じゃがいも ／調合油／ごま(いり) ／上白糖／水稲穀粒(精 白米、カブ米)	脱脂粉乳／牛乳／豚モモ (脂身付き)／まぐろ缶詰 (水煮フレーク)／油揚げ	にんじん／玉葱／とうもろこ し缶詰(ホー)／とうもろこし缶 詰(クリーム)／こまつな／りんご ／バナナ	こきつねおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.3 g
18 水	ごはん 焼き肉 ブロッコリーサラダ みそ汁(大根と人参) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／マ カロニ・スパゲッティ／マヨ ネーズ(卵黄型)／調合油／甘 辛せんべい／ソフトビスケッ ト	豚ロース(脂身付き)／ロー スハム／プロセスチーズ／油揚 げ／みそ(赤色辛みそ)／豚 モモ(脂身付き)／なると	玉葱／ブロッコリー／とうも ろこし缶詰(ホー)／にんじん ／だいこん／バナナ／ほうれん そう／ねぎ	五目うどん 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
19 木	バターロール 牛乳 豆腐ハンバーグ 白菜お浸し みかん	ロールパン／上白糖／ご ま油／オレンジゼリー ／甘辛せんべい	牛乳／木綿豆腐／豚ひき 肉／鶏若鶏肉ひき肉／た まご／かつお加工品(削 り節)／プロセスチーズ	玉葱／にんじん／青ピーマン ／はくさい	フルーツゼリー せんべい 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
20 金	ごはん こどもヤンニャムチキン りゃんぼんさんすう 野菜スープ いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米)／ご ま油／かたくり粉／調合油 ／上白糖／白ごま(いり)／緑豆 はるさめ／食パン(市販品) ／有塩バター	鶏若鶏肉胸(皮付き)／た まご／ロースハム／ペー コン／牛乳／脱脂粉乳	きゅうり／にんじん／玉葱 ／キャベツ／とうもろこし缶詰 (ホー)／ほうれんそう／いちご ／バレンシアオレンジ	フレンチトースト ミルク オレンジ 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
24 火	ごはん 魚のステーキ 温野菜 みそ汁(豆腐となめこ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／かたくり粉／調合油 ／上白糖／マヨネーズ(卵 黄型)／カステラ	めかじき／木綿豆腐／米 みそ(赤色辛みそ)／牛乳 ／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／キャベツ／だいずもや し／ブロッコリー／にんじん ／とうもろこし缶詰(ホー)／な めこ／ねぎ／バナナ	カステラ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.2 g
25 水	ごはん ひじきの煮物 ゆでウィンナー 中華風コーンスープ 生パイン	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／板こんにゃく／上白糖 ／調合油／かたくり粉 ／マカロニ・スパゲッティ	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)／豚(ウナツセ ジ、ゆで)／たまご／パルメザ ンチーズ	にんじん／とうもろこし缶詰(ホー) ／とうもろこし缶詰(クリーム)／ねぎ ／チンゲンツァイ／パインアップル ／玉葱／青ピーマン／バレンシアオー レンジ	スパゲティナポリタン 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.2 g
26 木	ハヤシライス 麦茶 ほうれん草しらす和え いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／調合油／肉まん	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)／脱 脂粉乳	にんじん／玉葱／ぶなしめじ ／ほうれんそう／いちご／パ ナナ	肉まん ミルク バナナ 麦茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.1 g
27 金	コッペパン 牛乳 コロケ ほうれん草としめじのレモン酢和え バナナ	コッペパン(市販品)／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／ごま(いり)／ソフトビス ケット／ゼリーキャンデー	牛乳／豚ひき肉／たまご	玉葱／にんじん／青ピーマン ／とうもろこし缶詰(ホー)／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	ビスケット 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
給与目標量 エネルギー 470kcal		タンパク質 19g	月平均栄養価	エネルギー 487 kcal	タンパク質 17.9g	
脂 質 15g		塩分相当量 1.3g		脂 質 14.2g	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。