



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	ごはん 焼き肉 ブロッコリーサラダ みそ汁(大根と人参) みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 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	豚ロース(脂身付き) / ロースハム / プロセスチーズ / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / 脱脂加糖ヨーグルト	玉葱 / ブロッコリー / とうもろこし缶詰(ホル) / にんじん / だいこん	せんべい クッキー 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
3火	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) / 甘辛せんべい / 衛生ポロ	豚ひき肉 / ロースハム / カットわかめ / なた	にんじん / 玉葱 / トマト缶詰(ホー) / グリンピース(冷凍) / きゅうり / ブロッコリー / ねぎ / とうもろこし缶詰(ホル) / いちご	とろける豆乳プリン せんべい 麦茶 卵ボ一口 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g
4水	ごはん 鶏のからあげ キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐とえのき) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / かつくり粉 / 調合油 / プレミック / ケア(ホトケ用) / メープルシロップ / ソフトタイプマーガリン	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / かつお加工品(かつお節) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / たまご / 牛乳	キャベツ / こまつな / えのき / たけ / ねぎ / バナナ / バレンシアオレンジ	ホットケーキ 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
5木	パン ミルク ポーケピカタ 春雨の炒め物 パン缶	食パン(市販品) / 薄力粉 / 調合油 / 有塩バター / 普通はるさめ(乾) / 上白糖 / 水稲穀粒(精白米、カブ米) / ゼリーキャンデー	脱脂粉乳 / 豚ロース(脂身付き) / たまご / パルメザンチーズ / 豚ひき肉 / カットわかめ	玉葱 / 青ピーマン / とうもろこし缶詰(ホル)	わかめおにぎり 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.2 g
6金	ごはん 赤魚の煮付け 納豆 もやしと竹輪の和え物 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 / かつくり粉 / フライドポテト / 調合油	挽きわり納豆 / 焼き竹輪 / ベーコン	だいずもやし / きゅうり / 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) / バナナ	フライドポテト りんごジュース バナナ 麦茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.6 g
9月	ごはん チーズ入りはんぺんフライ 大根サラダ みそ汁(玉葱と人参) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / ごまドレッシング(乳化液状) / 蒸し中華めん / ソフトビスケット	はんぺん / プロセスチーズ / たまご / ロースハム / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / 豚ひき肉 / あおのり	だいこん / にんじん / きゅうり / 玉葱 / バナナ / キャベツ / 青ピーマン / だいずもやし	焼きそば 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g
10火	ごはん 鮭の塩焼き 菜の花のマヨネーズ和え かき玉汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / マヨネーズ(卵黄型) / 白ごま(いり) / ソフトビスケット	しろさけ / たまご / なた / ジョアプレーン	和種なばな / キャベツ / きゅうり / あさつき / バレンシアオレンジ / バナナ	ビスケット ジョア バナナ 麦茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.3 g
12木	ごはん 牛乳 豚肉のユーリンチー風 ジャーマンポテト バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / かつくり粉 / 調合油 / 上白糖 / ごま油 / じゃがいも / 甘辛せんべい	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / ウィナー	しょうが / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホル) / バナナ / バレンシアオレンジ	フレンチトースト(いちご) せんべい 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 0.9 g
13金	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 もやしのカレー和え シュウマイ みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 調合油 / かつくり粉 / 上白糖 / 食パン(市販品) / ソフトタイプマーガリン / ゼリーキャンデー	木綿豆腐 / 豚ひき肉 / わかめ / 焼き竹輪 / ロースハム / プロセスチーズ / 牛乳	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 / なら / だいずもやし / きゅうり / レタス	サンドイッチ 牛乳 スティックゼリー 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
16月	ごはん 麦茶 鶏肉の甘煮 スパゲティサラダ みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / マカロニ / スパゲッティ / マヨネーズ(卵黄型) / 甘辛せんべい / 衛生ポロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / 脱脂加糖ヨーグルト	ねぎ / にんじん / きゅうり / キャベツ	ヨーグルト せんべい 卵ボ一口 麦茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 0.7 g
17火	パン ミルク クリームシチュー チキンナゲット 小松菜とツナのごま酢和え りんご	食パン(市販品) / じゃがいも / 調合油 / ごま(いり) / 上白糖 / うどん(ゆで)	脱脂粉乳 / 牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / 鶏(チキンナゲット) / まぐろ缶詰(水煮フレーク) / なた	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) / こまつな / りんご / ほうれんそう / ねぎ / バナナ	五目うどん 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.9 g
18水	ごはん 麦茶 白身魚のフライタルソース ほうれん草としめじのレモン酢和え バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / パン粉(乾燥) / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / ごま(いり) / ソフトビスケット	すけとうだら / たまご / かつお加工品(かつお節) / マヨネーズ / ごま(いり) / ソフトビスケット	にんじん / 玉葱 / 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	おほかおにぎり 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g
19木	ごはん ミルク こどもヤンニャムチキン 白菜お浸し いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米) / ごま油 / かつくり粉 / 調合油 / 上白糖 / 白ごま(いり) / オレンジゼリー / 甘辛せんべい	脱脂粉乳 / 鶏若鶏肉胸(皮付き) / かつお加工品(削り節) / プロセスチーズ	はくさい / いちご	フルーツゼリー せんべい 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.2 g
20金	ごはん カレー 麦茶 和風サラダ ゆで卵 みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) / じゃがいも / 調合油 / ごま油 / 上白糖 / ソフトビスケット / 甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き) / 生わかめ / しらす干し(微乾燥品) / たまご	玉葱 / にんじん / レタス / トマト / きゅうり / バレンシアオレンジ	ビスケット せんべい 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.5 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) / かつくり粉 / 調合油 / 上白糖 / マヨネーズ(卵黄型) / 食パン(市販品) / 有塩バター	めかじき / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳 / たまご / 脱脂粉乳 / 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(ホル) / なめこ / ねぎ / バナナ	フレンチトースト ミルク ヨーグルト 麦茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.6 g
25水	【お楽しみ給食】 ごはん、魚のムニエルオーロラソース ポテトサラダ レタス 中華風コーンスープ いちご、オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 薄力粉 / 有塩バター / マヨネーズ(卵黄型) / じゃがいも / かつくり粉 / マカロニ / スパゲッティ / 調合油 / 上白糖 / 衛生ポロ	すけとうだら / ロースハム / たまご / 鶏若鶏肉ひき肉	にんじん / とうもろこし缶詰(ホル) / きゅうり / レタス / とうもろこし缶詰(クリーム) / ねぎ / チンゲンツァイ / いちご / バレンシアオレンジ / 玉葱 / 青ピーマン	マカロニポリタン 麦茶 卵ボ一口 麦茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.0 g
26木	ハヤシライス 麦茶 ゆで卵 ほうれん草しらす和え パン缶	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 調合油 / 肉まん	豚モモ(脂身付き) / たまご / 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 / バナナ	肉まん ミルク バナナ 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.2 g
27金	ごはん 肉じゃがが煮 りゃんぱんさんすう 野菜スープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 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) / ゼリーキャンデー	豚モモ(脂身付き) / たまご / ロースハム / ベーコン / 牛乳	にんじん / 干し椎茸 / 玉葱 / さやいんげん / きゅうり / キャベツ / とうもろこし缶詰(ホル) / ほうれんそう / グレープフルーツ / いちごジャム(高糖度)	ジャムパン 牛乳 スティックゼリー 麦茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.8 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 497 kcal	タンパク質 18.5 g
脂質 15g		塩分相当量 1.3g			脂質 13.3 g	食塩相当量 1.6 g

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。