



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	タンパク質	
2 月	ごはん 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 (小松菜と豆腐) みかん	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／焼きふ(車ふ) ／甘辛せんべい	めかじき／かに風味かま ぼ／わかめ／油揚げ 木綿豆腐／米みそ(赤色辛 みそ)／脱脂加糖ヨーグル ト	きゅうり／こまつな／ねぎ	せんべい 麦茶 ヨーグルト 麦茶 とろける豆乳プリン 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	427 kcal 22.5 g 7.4 g 2.6 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 アメリカンドック わかめスープ いちご	水稲穀粒(精白米、カキ米)／調 合油／上白糖／マカロニ／マ ヨネーズ(卵黄型)／プレミ ックス粉(ホトケ用)／ごま(い り)／衛生ポーロ	豚ひき肉／ロースハム／ ウィンナー／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	卵ボーロ 麦茶 わかめおにぎり 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 16.2 g 23.2 g 2.3 g	
4 水	ごはん 鶏ごぼう 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、カキ米) ／板こんにやく／上白糖	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)／カットわかめ	ごぼう／にんじん／干し椎茸 ／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	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	388 kcal 11.0 g 3.5 g 1.6 g	
5 木	ごはん スタミナ炒め 春雨サラダ みそ汁 (卵とほうれん草) パイナップル	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／調合油／緑豆はるさめ ／マヨネーズ(卵黄型)／ ケーキドーナッツ／ゼ リーキャンデー	豚ロース(脂身付き) ／ロースハム／たまご／米 みそ(赤色辛みそ)／牛乳	キャベツ／だいずもやし／玉葱 ／にんじん／青ピーマン／きゅ うり／ほうれんそう	トーナッツ 牛乳 スティックゼリー 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 16.5 g 18.1 g 1.6 g	
6 金	ごはん 麦茶 クリームシチュー ゆでウィンナー ブロッコリー、バナナ ※3歳以上児は遠足(お弁当)	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／じゃがいも／調合油 ／マヨネーズ(卵黄型)／ソ フトビスケット	牛乳／豚モモ(脂身付き) ／豚(ウナサセツ、ゆで) ／ジョアプレーン	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)／ブロッコリー／バナナ	ビスケット ジョア バナナ 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 16.4 g 14.0 g 1.0 g	
9 月	ごはん 鶏肉の甘煮 マカロニサラダ かき玉汁 いちご	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／マカロニ／マ ヨネーズ(卵黄型)／フラ イドポテト／調合油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハム／たまご／な ると	ねぎ／にんじん／きゅうり／あ さつき／いちご／りんご(30%果 汁入り飲料)	フライドポテト りんごジュース ビスコ 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 kcal 15.9 g 21.8 g 1.2 g	
10 火	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) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／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	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／バレンシアオレンジ ／キャベツ／青ピーマン／だい ずもやし／バナナ	焼きそば 麦茶 バナナ 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 17.0 g 12.9 g 2.6 g	
12 木	ごはん マーボー豆腐 りゃんぱんさんすう わかめスープ みかん	水稲穀粒(精白米、カキ米)／調 合油／かたくり粉／緑豆はる さめ／上白糖／ごま油／ごま (いり)／甘辛せんべい	木綿豆腐／豚ひき肉／た まご／ロースハム／カッ トわかめ／なると	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 ／とうもろこし缶詰(ホー)	せんべい 麦茶 ヨーグルト せんべい	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 kcal 20.0 g 10.0 g 2.8 g	
13 金	ごはん タンドリーチキン もやしのカレー和え けんちん汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／さといも／板 こんにやく／調合油／甘 辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨー グルト(全脂無糖)／わかめ ／焼き竹輪／油揚げ／木綿豆腐 ／脱脂加糖ヨーグルト	だいずもやし／にんじん／だい こん／ごぼう／バナナ／バレン シアオレンジ	オレンジ 麦茶 サンドイッチ 牛乳	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 20.4 g 20.5 g 2.4 g	
16 月	ごはん 鶏のからあげ もやしときゅうりの和え物 みそ汁 (豆腐とわかめ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米)／か たくり粉／調合油／上白糖／白 食パン(市販品)／ソフトタイ プマーガリン／衛生ポーロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／木綿 豆腐／わかめ／油揚げ／米み そ(赤色辛みそ)／ロースハム ／プロセスチーズ／牛乳	だいずもやし／きゅうり／グ レープフルーツ／レタス	サンドイッチ 牛乳 卵ボーロ 麦茶 和風スバゲティ 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 20.4 g 20.5 g 2.4 g 377 kcal	
17 火	ごはん 赤魚の煮付け 納豆 チンゲン菜スープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／かたくり粉 ／マカロニ・スバゲティ ／有塩バター／ゼリーキャン デー	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／玉葱	スティックゼリー 麦茶 肉まん 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	403 kcal 13.2 g 7.9 g 1.2 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) りんご(0～1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／調合油／ごまドレッシング (乳化液状)／肉まん／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)	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／りんご	ビスケット 麦茶 プリンアラモード せんべい 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 22.5 g 21.0 g 2.6 g 537 kcal	
19 木	ごはん こどもヤンニャムチキン 中華サラダ みそ汁 (ねぎとえのき) いちご	水稲穀粒(精白米、カキ米)／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／カスター ドプディング／ミルクチョコレート ／ホワイトチョコレート／甘辛せん べい	鶏若鶏肉胸(皮付き) ／ロースハム／たまご／油 揚げ／米みそ(赤色辛み そ)／ホイップクリーム(植物性脂 肪)	だいずもやし／にんじん／きゅ うり／ねぎ／えのきたけ／いち ご／バレンシアオレンジ	オレンジ 麦茶 フルーツゼリー せんべい 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	403 kcal 13.2 g 7.9 g 1.2 g	
20 金	ごはん 麦茶 ぎょうざ ほうれん草とカニカマの卵スープ いよかん	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／ぎょうざの皮／ごま油 ／調合油／かたくり粉 ／オレンジゼリー／甘辛せん べい	豚ひき肉／かに風味かま ぼ／こ／たまご／プロセス チーズ	玉葱／キャベツ／にら／ほうれ んそう／ねぎ／いよかん	チーズ 麦茶 ビスケット 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 28.9 g 14.8 g 2.2 g	
24 火	ごはん 豚丼 ブロッコリー みそ汁 (豆腐とわかめ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／調合油／マヨ ネーズ(卵黄型)／ソフト ビスケット	豚モモ(脂身付き)／木綿 豆腐／わかめ／油揚げ ／米みそ(赤色辛みそ)／脱 脂加糖ヨーグルト	にんじん／玉葱／ほうれんそう ／ブロッコリー／グレープフ ルーツ	ヨーグルト 麦茶 プリン せんべい	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 17.5 g 16.4 g 2.1 g	
25 水	ごはん ひじきの煮物 ゆでウィンナー みそ汁 (小松菜と豆腐) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米)／板 こんにやく／上白糖／調合油 ／カスタードプディング／甘 辛せんべい／衛生ポーロ	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(ウナサセ ツ、ゆで)／木綿豆腐／米みそ (赤色辛みそ)	にんじん／こまつな／ねぎ／バ レンシアオレンジ	卵ボーロ 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	363 kcal 10.8 g 9.8 g 1.2 g	
26 木	ごはん 麦茶 カレー ゆで卵 ほうれん草のお浸し いちご	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／じゃがいも／調合油 ／小麦粉あられ	豚モモ(脂身付き)／たま ご／かつお加工品(かつお 節)	玉葱／にんじん／ほうれんそう ／だいずもやし／いちご／バナ ナ	えびせん 麦茶 バナナ 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 18.6 g 19.1 g 1.4 g	
27 金	ごはん 肉じゃがが煮 もやしと竹輪の和え物 豚汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／じゃがいも／上白糖 ／調合油／薄力粉／有塩バ ター／ゼリーキャンデー	豚モモ(脂身付き)／焼き 竹輪／豚ばら(脂身付) ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛 みそ)／たまご／牛乳	にんじん／干し椎茸／玉葱／さ やいんげん／だいずもやし ／きゅうり／だいこん／ごぼう ／ねぎ／グレープフルーツ	ツイストドーナッツ 牛乳 スティックゼリー 麦茶	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	460 kcal 19g 15g 1.3g	
給与目標量 エネルギー 460kcal タンパク質 19g 脂質 15g 塩分相当量 1.3g					月平均栄養価		エネルギー 501 kcal 脂質 14.2g	タンパク質 17.5g 食塩相当量 1.9g

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。