



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 麦茶 ポークピカタ キャベツのしらす和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 薄力粉 / 調合油 / 有塩バター / 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 / しらす干し(微乾燥品) / かつお加工品(かつお節) / 脱脂加糖ヨーグルト	キャベツ / だいずもやし / パレンシアオレンジ / パナナ	せんべい ヨーグルト 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	419 kcal 16.5 g 8.5 g 1.0 g
3月	【お楽しみ給食】 ちらし寿司 鶏のからあげ ブロッコリー すまし汁(豆腐とあさつき) いちご	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / かつくり粉 / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / 桜もち(関東風) / ひなあられ(関東風)	ロースハム / 焼きのり / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 木綿豆腐 / なた / 乳酸菌飲料(殺菌) / プロセスチーズ	きゅうり / ブロッコリー / あさつき / いちご	桜餅 ひなあられ カルピス チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 18.1 g 17.2 g 1.5 g
4月	バターロール ミルク クリームシチュー 青菜のじゃこ和え バナナ	ロールパン / じゃがいも / 調合油 / 水稲穀粒(精白米、ウチ麦)	脱脂粉乳 / 牛乳 / 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) / しろさけ(焼き) / カットわかめ	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 / パナナ / パレンシアオレンジ	鮭おにぎり 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	385 kcal 16.0 g 5.9 g 1.4 g
5月	ごはん 五目煮 ほうれん草のごま和え みそ汁(豆腐とわかめ) いよかん	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 板こんにやく / 調合油 / 上白糖 / ごま(いり) / うどん(ゆで) / 甘辛せんべい	鶏若鶏肉手羽(皮付) / こんぶ / 大豆(水煮缶詰) / 木綿豆腐 / わかめ / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / 豚モモ(脂身付き) / 牛乳	ごぼう / にんじん / 干し椎茸 / ほうれん草 / だいずもやし / いよかん / ねぎ	せんべい 牛乳 うすまきロール ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 20.2 g 14.8 g 2.7 g
6月	ごはん 麦茶 きょうざ ブロッコリー 人参甘煮 オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / きょうざの皮 / ごま油 / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / 上白糖	豚ひき肉 / 脱脂粉乳 / 脱脂加糖ヨーグルト	玉葱 / キャベツ / なら / ブロッコリー / にんじん / パレンシアオレンジ	ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 19.6 g 8.9 g 0.9 g
9月	ごはん 煮魚 りゃんぱんさんすう 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、ウチ麦) / 上白糖 / 緑豆はるさめ / ごま油 / 甘辛せんべい / ウエハース	めかじき / たまご / ロースハム / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ)	きゅうり / にんじん / だいこん / りんご	せんべい いちご ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 22.8 g 14.8 g 2.4 g
10月	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 納豆 白菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / かつくり粉 / さつまいも / 調合油 / 上白糖 / 緑豆はるさめ / 焼きふ(車ふ) / 有塩バター	大豆(水煮缶詰) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 挽きわり納豆 / ベーコン / 牛乳	しょうが(根、皮無、生、和汁) / にんじん / ほうれん草 / ほうきさい / グリンピース(冷凍) / パナナ / パレンシアオレンジ	ふのラスク 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 15.0 g 13.8 g 1.9 g
11月	【パンバイキング】 パン、コロッケ スパゲティサラダ 野菜スープ いちご	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 / マカロニ / スパゲティ / マヨネーズ(卵黄型) / 甘辛せんべい / カスタードフディング	豚ひき肉 / たまご / ロースハム / ベーコン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / とうもろこし缶詰(ホル) / きゅうり / キャベツ / ほうれん草 / いちご	せんべい 麦茶 プリン 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	423 kcal 15.5 g 14.0 g 1.2 g
12月	黒糖ロール 牛乳 豆腐ハンバーグ 白菜お浸し オレンジ	黒糖ロール / 上白糖 / ごま油	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)	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / ほうきさい / パレンシアオレンジ / パナナ	お米deガトーショコラ 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	406 kcal 15.4 g 17.1 g 0.9 g
13月	ごはん 麦茶 鶏ごぼう ポテトサラダ 生ハイン	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 板こんにやく / 上白糖 / じゃがいも / マヨネーズ(卵黄型) / マカロニ / スパゲティ / 調合油 / ウエハース	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / 豚ひき肉 / パルメザンチーズ	ごぼう / にんじん / 干し椎茸 / とうもろこし缶詰(ホル) / きゅうり / パインアップル / 玉葱 / 青ピーマン	ナポリタン 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	431 kcal 11.7 g 10.1 g 0.9 g
16月	ごはん 魚のステーキ もやしのカレー和え けんちん汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / かつくり粉 / 調合油 / 上白糖 / さといも / 板こんにやく / 甘辛せんべい	めかじき / わかめ / 焼き竹輪 / 油揚げ / 木綿豆腐 / 脱脂加糖ヨーグルト	玉葱 / だいずもやし / にんじん / だいこん / ごぼう / パナナ / りんご(30%果汁入り飲料)	せんべい りんごジュース ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 19.9 g 10.9 g 2.2 g
17月	ごはん ミルク マーボー豆腐 ほうれん草としめじのレモン酢和え グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 調合油 / かつくり粉 / ごま(いり) / ソフトビスケット	脱脂粉乳 / 木綿豆腐 / 豚ひき肉 / 牛乳	しょうが / にんにく / りんご / にんじん / 生しいたけ(菌床、生) / ねぎ / なら / ほうれん草 / ぶなしめじ / だいずもやし / レモン(果汁、生) / グレープフルーツ / パナナ	ビスケット 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 19.3 g 13.5 g 1.3 g
18月	ごはん 焼き肉 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐となめこ) りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 調合油 / ゼリーキャンデー	豚ロース(脂身付き) / かつお加工品(かつお節) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ)	玉葱 / こまつな / だいずもやし / なめこ / ねぎ / りんご	おはぎ 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 kcal 15.0 g 9.2 g 1.7 g
19月	【卒園式】 ごはん 麦茶 カレー 大根サラダ いちご	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / じゃがいも / 調合油 / ごまドレッシング(乳化液状) / プレミックス粉(かつくり用) / メーブルシロップ / ソフトタイプマーガリン	豚モモ(脂身付き) / ロースハム / たまご / 牛乳 / 脱脂粉乳	玉葱 / にんじん / だいこん / きゅうり / いちご / パレンシアオレンジ	ホットケーキ ミルク オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 15.5 g 10.7 g 1.5 g
23月	ごはん 麦茶 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ いちご	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / マヨネーズ(卵黄型) / ごまドレッシング(乳化液状) / オレンジゼリー / 甘辛せんべい	しろさけ / ロースハム / プロセスチーズ	玉葱 / にんじん / ブロッコリー / とうもろこし缶詰(ホル) / 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	449 kcal 20.9 g 14.0 g 1.2 g
24月	ごはん ツナオムレツ ほうれん草の磯辺和え すまし汁(豆腐とあさつき) りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 上白糖 / ウエハース	たまご / まぐろ缶詰(水煮フレーク) / しらす干し(微乾燥品) / かつお加工品(かつお節) / 木綿豆腐 / なた / 油揚げ	玉葱 / にんじん / 干し椎茸 / 青ピーマン / ほうれん草 / だいずもやし / あさつき / りんご	こぎつねおにぎり 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 18.3 g 11.4 g 1.6 g
25月	ごはん 麦茶 切り干し大根煮 納豆 ゆでウィンナー オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 上白糖 / 食パン(市販品) / ソフトビスケット	油揚げ / 豚ひき肉 / 挽きわり納豆 / 豚(ウイナソーゼ) / かつお / ベーコン / プロセスチーズ / 脱脂粉乳	切干しだいこん / 干し椎茸 / にんじん / パレンシアオレンジ / 玉葱 / 青ピーマン	ピザトースト ミルク クッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 20.5 g 16.5 g 1.7 g
26月	ごはん 麦茶 ひじきの煮物 キャベツのしらす和え 生ハイン	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 板こんにやく / 上白糖 / 調合油 / 蒸し中華めん	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) / しらす干し(微乾燥品) / かつお加工品(かつお節) / あおのり	にんじん / キャベツ / だいずもやし / パインアップル / 玉葱 / 青ピーマン / パレンシアオレンジ	焼きそば 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	375 kcal 12.8 g 8.0 g 1.3 g
27月	食パン 牛乳 チーズ入りはんぺんフライ マカロニサラダ バナナ	食パン(市販品) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / マカロニ / マヨネーズ(卵黄型) / 甘辛せんべい	牛乳 / はんぺん / プロセスチーズ / たまご / ロースハム	にんじん / きゅうり / パナナ	せんべい 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 kcal 17.2 g 15.3 g 1.7 g
30月	ごはん 麦茶 一口カツ きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / パン粉(乾燥) / 調合油 / 焼きふ(車ふ) / 上白糖 / 甘辛せんべい / カスタードフディング / ゼリーキャンデー	豚ひれ / たまご / かに風味かまぼこ / わかめ	きゅうり / パナナ	せんべい プリン 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 17.2 g 9.5 g 1.1 g
31月	コッペパン スパゲティポークビーンズ ほうれん草ナムル わかめスープ オレンジ	コッペパン(市販品) / マカロニ / スパゲティ / 上白糖 / 調合油 / ごま油 / ごま(いり) / ソフトビスケット / 甘辛せんべい	大豆(水煮缶詰) / 豚ひき肉 / パルメザンチーズ / カットわかめ / なた	玉葱 / にんじん / ほうれん草 / だいずもやし / 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 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	407 kcal 13.7 g 10.7 g 2.1 g
給与目標量		エネルギー 470kcal 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 460 kcal 脂質 12.1g	タンパク質 17.2g 食塩相当量 1.5g	

*午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。