



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 麦茶 ポークピカタ きゃべつサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 薄力粉/調合油/有塩 バター/上白糖/マヨ ネーズ(卵黄型)/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 /脱脂加糖ヨーグルト	キャベツ/にんじん/ブロッ コリー/パレンシアオレンジ /バナナ	せんべい ヨーグルト 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 0.7 g
3月	ちらし寿司 エビフライ ブロッコリー マカロニサラダ すまし汁(豆腐とあさつき) いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米) 薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油 /マヨネーズ(卵黄型)/マカ ロニ/桜もち(関東風)/ひな あられ(関東風)	ロースハム/焼きのり/ 大正えび/たまご/木綿 豆腐/なると/プロセス チーズ	きゅうり/ブロッコリー/ にんじん/あさつき/いちご	桜餅 ひなあられ 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g
4月	パン ミルク クリームシチュー チキンナゲット 青菜のじゃこ和え バナナ	食パン(市販品)/じゃ がいも/調合油/水稲穀 粒(精白米、カブ米)	脱脂粉乳/牛乳/豚モモ(脂身 付き)/鶏(チキンナゲット)/ しらす干し(微乾燥品)/かつ お加工品(かつお節)/カット わかめ	にんじん/玉葱/とうもろこ し缶詰(ホム)/とうもろこし缶 詰(クリーム)/こまつな/バナナ /パレンシアオレンジ	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.9 g
5月	ごはん 麦茶 切り干し大根煮 ゆでウインナー 温野菜 いよかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) /上白糖/マヨネーズ (卵黄型)/薄力粉/調 合油/甘辛せんべい	油揚げ/豚ひき肉/豚(ウ イナソーゼ)/ゆで/牛乳	切干しだいこん/干し椎茸/ にんじん/キャベツ/だいず もやし/ブロッコリー/とう もろこし缶詰(ホム)/いよかん	せんべい 牛乳 麦茶	エネルギー 536 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g
6月	ごはん ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) /ぎょうざの皮/ごま油 /調合油/マヨネーズ (卵黄型)/上白糖/甘 辛せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/わ かめ/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/プロセス チーズ	玉葱/キャベツ/にら/ブ ロッコリー/にんじん/パレ ンシアオレンジ	せんべい いちご チーズ 麦茶	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.2 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、カブ米) /上白糖/緑豆はるさめ /ごま油/うどん(ゆで)	めかじき/たまご/ロースハ ム/油揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/豚モモ(脂身付き)/なると /脱脂加糖ヨーグルト	きゅうり/にんじん/だいこ ん/りんご/ほうれんそう/ ねぎ	五目うどん 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 2.9 g
10月	【お別れハイキング】 ごはん、カレー、スパゲティ のり塩から揚げ ブロッコリー、生野菜 いちご、オレンジ、バナナ ジュース(りんご、オレンジ、ぶどう)	水稲穀粒(精白米、カブ米)/じゃ がいも/調合油/マカロニ・ス パゲッティ/かたくり粉/薄力粉/ マヨネーズ(卵黄型)/食パン(市 販品)/有塩バター/上白糖	豚モモ(脂身付き)/豚ひ き肉/パルメザンチーズ /鶏若鶏肉モモ(皮付き) /あおのり/牛乳/たま ご	玉葱/にんじん/青ピーマン/ショガ (根、皮無、生、和汁)/ブロッコリー /レタス/きゅうり/いちご/パ レンシアオレンジ/バナナ/りんご (30%果汁入り飲料)	フレンチトースト 麦茶	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.2 g
11月	ごはん 麦茶 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、カブ米)/マ ヨネーズ(卵黄型)/ごまドレ ッシング(乳化液状)/ロールパン /カスタードプディング	しろさけ/ロースハム/ プロセスチーズ/たまご /牛乳	玉葱/にんじん/ブロッ コリー/とうもろこし缶詰(ホム)	プリン 麦茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.3 g
12月	パン 豆腐ハンバーグ 和風サラダ 野菜スープ オレンジ	食パン(市販品)/上白 糖/ごま油	木綿豆腐/豚ひき肉/鶏 若鶏肉ひき肉/たまご/ 生わかめ/しらす干し (微乾燥品)/ベーコン	玉葱/にんじん/青ピーマン/レタ ス/トマト/きゅうり/キャベツ/ とうもろこし缶詰(ホム)/ほうれんそ う/パレンシアオレンジ/バナナ	お米deガトーショコラ 麦茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.6 g
13月	ごはん 魚のステーキ ほうれん草サラダ けんちん汁 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)/さとい も/板こんにゃく/衛生ポ ーロ	めかじき/油揚げ/木綿 豆腐/かつお加工品(か つお節)	玉葱/ほうれんそう/にんじ ん/とうもろこし缶詰(ホム)/ だいこん/ごぼう/バナナ	おにぎり 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g
16月	ごはん ミルク マーボー豆腐 シューマイ もやしのカレー和え グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) /調合油/かたくり粉/ 上白糖/水稲穀粒(精白 米、もち米)/ごま(い り)	脱脂粉乳/木綿豆腐/豚 ひき肉/わかめ/焼き竹 輪/きな粉(大豆)/脱 脂加糖ヨーグルト	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/だいず もやし/グレープフルーツ	二色おはぎ 麦茶	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.7 g
17月	ごはん 麦茶 鶏ごぼう ポテトサラダ パン缶	水稲穀粒(精白米、カブ米) /板こんにゃく/上白糖 /じゃがいも/マヨネ ーズ(卵黄型)/食パン(市 販品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ロースハム/ベーコン/ プロセスチーズ/牛乳	ごぼう/にんじん/干し椎茸 /とうもろこし缶詰(ホム)/ きゅうり/玉葱/青ピーマン /バナナ	ピザトースト 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.1 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、カブ米) /調合油/プレミックス 粉(ホットケーキ用)/上白糖/ 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)/ヨー グルト(低脂肪無糖)/たまご	玉葱/こまつな/だいずも やし/なめこ/ねぎ/りんご/ バナナ	バナナケーキ 麦茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.8 g
19月	【卒園式】 ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 もやしのお浸し 白菜スープ バナナ	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/緑 豆はるさめ/甘辛せんべ い	大豆(水煮缶詰)/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/かつ お加工品(かつお節)/ ベーコン	ショガ(根、皮無、生、和汁)/にんじん/ほ うれんそう/だいずもやし/はくさい/ グリーンピース(冷凍)/バナナ/りんご (30%果汁入り飲料)/パレンシアオレンジ	せんべい りんごジュース	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 2.0 g
23月	ごはん ミルク チキンカレー ゆで卵 スパゲティサラダ いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米)/ じゃがいも/調合油/マカ ロニ・スパゲッティ/マヨネ ーズ(卵黄型)/オレンジゼリー/ 甘辛せんべい	脱脂粉乳/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/たまご/ロ ースハム/プロセスチ ーズ	玉葱/にんじん/きゅうり/ キャベツ/いちご	フルーツゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g
24月	パン チーズ入りはんぺんフライ きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	食パン(市販品)/薄力粉/ パン粉(乾燥)/調合油/焼きふ (車ふ)/上白糖/水稲穀粒 (精白米、カブ米)/ソフトビス ケット	脱脂粉乳/はんぺん/ブ ロセスチーズ/たまご/ かに風味かまぼこ/わか め/かつお加工品(か つお節)	きゅうり/パレンシアオレ ンジ	おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.5 g
25月	ごはん 白身魚のかば焼き チンゲン菜ナムル みそ汁(じゃがいもと人参) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米)/か たくり粉/調合油/上白糖/ ごま(いり)/ごま油/じゃ がいも/ソフトビスケット	すけとうだら/米みそ (赤色辛みそ)/脱脂粉乳 /プロセスチーズ	チンゲンツァイ/にんじん/ だいずもやし/バナナ	チーズ 麦茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g
26月	ごはん 麦茶 ひじきの煮物 納豆 キャベツのしらす和え 生パン	水稲穀粒(精白米、カブ米) /板こんにゃく/上白糖 /調合油/甘辛せんべい	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/しらす 干し(微乾燥品)/かつお加工品 (かつお節)/ジョアブレン	にんじん/キャベツ/だいず もやし/パインアップル/パ レンシアオレンジ	せんべい ジョア	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.4 g
27月	ごはん ツナオムレツ ほうれん草の磯辺和え みそ汁(豆腐と油揚げ) りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カブ米) /上白糖/蒸し中華めん /調合油	たまご/まぐろ缶詰(水煮70% 油)/しらす干し(微乾燥品)/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)/豚ひき肉/あおのり	玉葱/にんじん/干し椎茸/ 青ピーマン/ほうれんそう/ だいずもやし/りんご/キャ ベツ/バナナ	焼きそば 麦茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.4 g
30月	ごはん 麦茶 一口カツ ブロッコリー 中華サラダ 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)/緑豆はるさ め/上白糖/ごま油/甘辛 せんべい/ゼリーキャンデー	豚ひれ/たまご/ロース ハム/脱脂加糖ヨーグル ト	ブロッコリー/だいずもやし /にんじん/きゅうり/バナ ナ	せんべい ヨーグルト 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 0.9 g
31月	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	食パン(市販品)/マカロニ・ スパゲッティ/上白糖/調合 油/ごま油/ごま(いり)/さ つまいも/衛生ポ ーロ	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 /牛乳	玉葱/にんじん/ほうれんそ う/だいずもやし/ねぎ/と うもろこし缶詰(ホム)/パレ ンシアオレンジ	いも入り蒸しパン 麦茶	エネルギー 341 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.8 g
給与目標量		エネルギー 450kcal 脂 質 15g	タンパク質 18g 塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 482 kcal 脂 質 12.8g	タンパク質 18.6g 食塩相当量 1.7g

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。