



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	たんぱく質
2月	ごはん ポークピカタ きゅうりサラダ みそ汁(えのきとねぎ) 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 / 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 / 米みそ(赤色辛みそ) / 脱脂加糖ヨーグルト	キャベツ / にんじん / ブロッコリー / えのきたけ / ねぎ / 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 桜餅 ひなあられ カルピス	70kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.5g 食塩相当量 1.7g	448kcal たんぱく質 18.0g 脂質 20.2g 食塩相当量 1.5g
3月	ちらし寿司 鶏のからあげ 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、ウチ麦) / かつくり粉 / 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 / 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 / にんじん / あさつき / いちご	子一ズ 麦茶 五目うどん 麦茶	70kcal たんぱく質 17.8g 脂質 6.7g 食塩相当量 1.9g	375kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.0g
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 / うどん(ゆで)	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) / 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 / パナナ / ほうれんそう / ねぎ / パレンシアオレンジ	オレンジ 麦茶	70kcal たんぱく質 17.8g 脂質 6.7g 食塩相当量 1.9g	592kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.0g
5月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 中華サラダ みそ汁(大根と油揚げ) いよかん	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / マヨネーズ(卵黄型) / 緑豆はるさめ / 上白糖 / ごま油 / 薄力粉 / 調合油 / 甘辛せんべい	しろさけ / ロースハム / たまご / 油揚げ / わかめ / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	玉葱 / にんじん / だいずもやし / きゅうり / だいこん / いよかん	せんべい 牛乳 ビスケット 麦茶	70kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.4g 食塩相当量 1.6g	407kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.9g 食塩相当量 1.6g
6月	ごはん ぎょうざ ブロッコリー わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / ぎょうざの皮 / ごま油 / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / ごま(いり) / ソフトビスケット	豚ひき肉 / カットわかめ / なた / 脱脂加糖ヨーグルト	玉葱 / キャベツ / にら / ブロッコリー / ねぎ / とうもろこし / 缶詰(ホル) / パレンシアオレンジ	ヨーグルト 麦茶	70kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.9g 食塩相当量 1.6g	472kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.2g 食塩相当量 1.0g
9月	ごはん ひじきの煮物 もやしときゅうりの和え物 かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 板こんにやく / 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) / たまご / なた	にんじん / だいずもやし / きゅうり / あさつき / グレープフルーツ	ビスコ 麦茶	70kcal たんぱく質 25.3g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.7g	483kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.2g 食塩相当量 1.0g
10月	ごはん 鶏肉の甘煮 チンゲン菜ナムル 豚汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 上白糖 / ごま(いり) / ごま油 / 調合油 / 焼きふ(車ふ) / 有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 豚ばら(脂身付) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	ねぎ / チンゲンサイ / にんじん / だいずもやし / だいこん / ごぼう / パナナ / パレンシアオレンジ	オレンジ 麦茶	70kcal たんぱく質 18.7g 食塩相当量 1.7g	587kcal たんぱく質 25.3g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.7g
11月	ごはん ミルク カレー ゆで卵 スパゲティサラダ いちご	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / じゃがいも / 調合油 / マカロニス / パグェッティ / マヨネーズ(卵黄型) / 食パン(市販品) / カスタードプリン	脱脂粉乳 / 豚モモ(脂身付き) / たまご / ロースハム / 牛乳	玉葱 / にんじん / きゅうり / キャベツ / いちご / いちごジャム(高糖度)	ジャムサンド 牛乳	70kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.5g	402kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.5g
12月	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁(小松菜と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 上白糖 / ごま油 / 緑豆はるさめ / マヨネーズ(卵黄型) / ソフトビスケット	木綿豆腐 / 豚ひき肉 / 鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / ロースハム / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ)	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / きゅうり / キャベツ / こまつな / パレンシアオレンジ / パナナ	バナナ 麦茶	70kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.1g	486kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.1g
13月	ごはん 魚のステーキ ほうれん草サラダ みそ汁(豆腐とわかめ) バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / かつくり粉 / 調合油 / 上白糖 / マヨネーズ(卵黄型) / 衛生ポーロ	めかじき / 木綿豆腐 / わかめ / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ)	玉葱 / ほうれんそう / にんじん / とうもろこし / 缶詰(ホル) / パナナ	お米deガトーショコラ 麦茶	70kcal たんぱく質 21.9g 脂質 6.3g 食塩相当量 2.5g	450kcal たんぱく質 23.6g 脂質 31.6g 食塩相当量 1.8g
16月	ごはん 煮魚 もやしのカレー和え みそ汁(卵とほうれん草) いよかん	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 上白糖 / 甘辛せんべい	めかじき / わかめ / 焼き竹輪 / たまご / 米みそ(赤色辛みそ) / 脱脂加糖ヨーグルト	だいずもやし / ほうれんそう / にんじん / いよかん / りんご(30%果汁入り飲料)	せんべい りんごジュース	70kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.4g 食塩相当量 1.8g	453kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.4g 食塩相当量 1.8g
17月	【お楽しみ給食】 コッペパン、焼きそば ハンバーグ、ブロッコリー、トマト ゆでウインナー、フライドポテト アメリカンドックミニ、いちご、バナナ フレンチドレッシング(ブルーベリー)	コッペパン(市販品) / 蒸し中華めん / 調合油 / パン粉(乾燥) / 上白糖 / マヨネーズ(卵黄型) / フライドポテト / ソフトビスケット / ゼリーキャンデー	豚ひき肉 / あおのり / 鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / 豚(ウイナソーゼ、ゆで) / 牛乳	キャベツ / 玉葱 / にんじん / 青ピーマン / だいずもやし / ブロッコリー / トマト / いちご / パナナ	ビスケット 牛乳	70kcal たんぱく質 12.4g 食塩相当量 1.8g	765kcal たんぱく質 23.6g 脂質 31.6g 食塩相当量 1.8g
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 / プレミックス粉(ホットケーキ用) / メーブルシロップ / ソフトタイプマーガリン	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) / たまご / 牛乳	玉葱 / こまつな / だいずもやし / なめこ / ねぎ / りんご / パナナ	バナナ 麦茶	70kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.9g	453kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.9g
19月	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 納豆 みそ汁(なすと人参) 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	大豆(水煮缶詰) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 挽きわり納豆 / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ)	ショウ(根、皮無、生、和汁) / にんじん / ほうれんそう / なす / パナナ / パレンシアオレンジ	とろける豆乳プリン 麦茶	70kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.1g 食塩相当量 2.4g	476kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.9g
23月	ごはん 切り干し大根煮 ゆでウインナー みそ汁(ねぎとわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 上白糖 / オレンジゼリー / 甘辛せんべい	油揚げ / 豚ひき肉 / 豚(ウイナソーゼ、ゆで) / わかめ / 米みそ(赤色辛みそ) / プロセスチーズ	切干しだいこん / 干し椎茸 / にんじん / ねぎ / パレンシアオレンジ	フルーツゼリー せんべい 麦茶	70kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.4g	403kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.1g 食塩相当量 2.4g
24月	ごはん 鶏のからあげ りゃんぱんさんすう わかめスープ いちご	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / かつくり粉 / 調合油 / 緑豆はるさめ / 上白糖 / ごま(いり) / 食パン(市販品) / 有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / たまご / ロースハム / カットわかめ / なた / 牛乳 / 脱脂粉乳	きゅうり / にんじん / ねぎ / とうもろこし / 缶詰(ホル) / いちご	フレンチトースト ミルク	70kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.4g 食塩相当量 1.5g	554kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.4g
25月	【卒園式】 ごはん、麦茶 チキンカレー ゆで卵 和風サラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / じゃがいも / 調合油 / ごま油 / 上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / たまご / 生わかめ / しらす干し(微乾燥品) / 脱脂粉乳 / プロセスチーズ	玉葱 / にんじん / 大根(福神漬) / レタス / トマト / きゅうり / グレープフルーツ / パナナ	チョコバナナ ミルク	70kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.4g 食塩相当量 1.5g	461kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.6g 食塩相当量 2.2g
26月	ごはん マーボー豆腐 りゃんぱんさんすう わかめと卵スープ 生パン	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 調合油 / かつくり粉 / 緑豆はるさめ / 上白糖 / ごま油 / 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	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 / 玉葱 / バインアップル / 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	70kcal たんぱく質 9.0g 食塩相当量 0.7g	396kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.4g 食塩相当量 1.5g
27月	ごはん タンダーチキン ほうれん草のお浸し 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) / 小麦粉あられ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ヨーグルト(全脂無糖) / かつお加工品(かつお節) / 木綿豆腐 / なた	ほうれんそう / だいずもやし / あさつき / りんご / パナナ	えびせん 麦茶	70kcal たんぱく質 9.0g 食塩相当量 0.7g	343kcal たんぱく質 13.0g 脂質 9.0g 食塩相当量 0.7g
30月	ごはん 一口カツ ブロッコリー 中華サラダ みそ汁(ねぎとえのき) バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 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 / ゼリーキャンデー	豚ひれ / たまご / ロースハム / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / 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 / ねぎ / えのきたけ / パナナ	ヨーグルト 麦茶	70kcal たんぱく質 12.5g 食塩相当量 1.8g	510kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.6g 食塩相当量 1.8g
31月	ごはん 豚丼 ほうれん草ナムル わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) / 上白糖 / 調合油 / ごま油 / ごま(いり) / ソフトビスケット / 衛生ポーロ	豚モモ(脂身付き) / カットわかめ / なた / たまご	にんじん / 玉葱 / ほうれんそう / 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	70kcal たんぱく質 12.5g 食塩相当量 1.8g	583kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.5g 食塩相当量 1.8g

給与目標量	エネルギー 460kcal	たんぱく質 19g	脂質 15g	塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 483kcal	たんぱく質 17.9g	脂質 14.1g	食塩相当量 1.8g
-------	---------------	-----------	--------	------------	--------	---------------	-------------	----------	------------

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。