



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
1 水	ごはん 栄養きんぴら ゆでウインナー みそ汁(豆腐となめこ) 生パイン	水稲穀粒(精白米、カブ米)／板こんにやく／上白糖／ごま(いり)／調合油／ワッフル(カスタードクリーム)／ゼリーキャンデー	さつまいも／豚ひき肉／豚(ウインナーセージ、ゆで)／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)	ごぼう／にんじん／なめこ／ねぎ／パインアップル	スナックスティック 麦茶 ステイックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	482 kcal 13.3 g
2 木	ごはん 五目卵焼き ほうれん草のレモン酢和え みそ汁(大根と人参) いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米)／上白糖／調合油／ごま(いり)	たまご／鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	玉葱／にんじん／干し椎茸／青ピーマン／ほうれん草／ぶなしめじ／だいずもやし／レモン(果汁、生)／だいこん／いちご／パレンシアオレンジ	キャラメルコーン 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	413 kcal 15.8 g
3 金	ごはん 麦茶 カレー 和風サラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／じゃがいも／調合油／ごま油／上白糖／甘辛せんべい／ウエハース	豚モモ(脂身付き)／生わかめ／しらす干し(微乾燥品)／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／レタス／トマト／きゅうり／バナナ	ヨーグルト せんべい 麦茶 ウエハース	エネルギー たんぱく質	472 kcal 13.3 g
6 月	ごはん 煮魚 もやしとわかめの酢物 みそ汁(豆腐と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／上白糖	めかじき／わかめ／木綿豆腐／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／しろさけ(焼き)	だいずもやし／パレンシアオレンジ／バナナ	サクおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	450 kcal 20.2 g
7 火	ごはん 麦茶 鶏肉と大豆の五目煮 青菜のじゃこ和え いちご	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／小麦粉あられ	大豆(水煮缶詰)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	ショウ(根、皮無、生、和汁)／にんじん／ほうれん草／ごま／つな／いちご	かっぱえびせん 麦茶	エネルギー たんぱく質	390 kcal 10.9 g
8 水	ごはん 肉じゃが煮 ほうれん草しらす和え みそ汁(大根と人参) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／じゃがいも／上白糖／調合油／フライドポテト／甘辛せんべい	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)／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／脱脂粉乳	にんじん／干し椎茸／玉葱／さやいんげん／ほうれん草／だいこん／パレンシアオレンジ	フライドポテト ミルク せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	520 kcal 18.6 g
9 木	ごはん 麦茶 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 グレープフルーツ バターロール	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／ウエハース	豚ひき肉／ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／キャベツ／にら／ブロッコリー／にんじん／グレープフルーツ／バナナ／もも(缶詰果肉)	フルーツヨーグルト和え 麦茶 ウエハース	エネルギー たんぱく質	434 kcal 11.7 g
10 金	牛乳 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ バナナ	ロールパン／上白糖／ごま油／マカロニス／パグティ／マヨネーズ(卵黄型)／甘辛せんべい／ゼリーキャンデー	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／ロースハム	玉葱／にんじん／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／バナナ	せんべい いちごジョア ステイックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	546 kcal 21.8 g
13 月	ごはん 白身魚のフライ もやしときゅうりの和え物 すまし汁(豆腐とあさつき) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／上白糖	すけとうだら／たまご／木綿豆腐／なると	だいずもやし／きゅうり／あさつき／パレンシアオレンジ／バナナ	ビスケット 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	398 kcal 14.9 g
14 火	ごはん 切り干し大根煮 納豆 豚汁 りんご(0～1歳児はバナナ)	水稲穀粒(精白米、カブ米)／上白糖／調合油	油揚げ／豚ひき肉／挽きわり納豆／豚ばら(脂身付)／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／カットわかめ／プロセスチーズ	切干しだいこん／干し椎茸／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ／りんご	わかめおにぎり 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	454 kcal 16.0 g
15 水	食パン 牛乳 コロケ 野菜サラダ オレンジ	食パン(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／ごまドレッシング(乳化液状)／ソフトビスケット／甘辛せんべい	牛乳／豚ひき肉／たまご	玉葱／にんじん／青ピーマン／とうもろこし缶詰(ホム)／レタス／きゅうり／パレンシアオレンジ	せんべい 麦茶 クッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質	419 kcal 13.7 g
16 木	ごはん 麦茶 焼き肉 大根サラダ グレープフルーツ	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)／プレミックス粉(ホットケーキ用)／メープルシロップ／ソフトタイプマーガリン	豚ロース(脂身付き)／ロースハム／たまご／牛乳	玉葱／だいこん／にんじん／きゅうり／グレープフルーツ／バナナ	ホットケーキ 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	492 kcal 16.1 g
17 金	【お楽しみ給食】 わかめご飯、鶏のからあげ ほうれん草ナムル チンゲン菜スープ いちご オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／かたくり粉／調合油／ごま油／ごま(いり)／ゼリーキャンデー	カットわかめ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン	ほうれん草／だいずもやし／にんじん／チンゲンツァイ／いちご／パレンシアオレンジ	フレンスクレープ(カスタード) 麦茶 ステイックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	440 kcal 10.9 g
20 月	ごはん ミルク 鮭のマヨネーズ焼き もやしのカレー和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／マヨネーズ(卵黄型)／上白糖／プレミックス粉(ホットケーキ用)／さつまいも	脱脂粉乳／しろさけ／わかめ／焼き竹輪／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／だいずもやし／パレンシアオレンジ	いも入り蒸しパン 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	491 kcal 25.8 g
21 火	バターロール 麦茶 クリームシチュー ほうれん草のお浸し 生パイン	ロールパン／じゃがいも／調合油／蒸し中華めん	牛乳／豚モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／豚ひき肉／あおのり	にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰(ホム)／とうもろこし缶詰(カブ)／ほうれん草／だいずもやし／パインアップル／キャベツ／青ピーマン／バナナ	焼きそば 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	363 kcal 12.2 g
22 水	ごはん 竹輪の変わり揚げ 青菜のじゃこ和え かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／プレミックス粉(てんぷら用)／調合油	焼き竹輪／たまご／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／なると／脱脂粉乳	ごまつな／にんじん／あさつき／グレープフルーツ／パレンシアオレンジ	動物ビスケット ミルク オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	434 kcal 16.9 g
23 木	バターロール 牛乳 和風ミートボール 中華サラダ バナナ	ロールパン／かたくり粉／上白糖／調合油／緑豆はるさめ／ごま油／オレンジゼリー／甘辛せんべい	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／ロースハム	にんじん／玉葱／だいずもやし／きゅうり／バナナ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 じつとりクッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質	471 kcal 17.8 g
24 金	ハヤシライス ミルク ブロッコリーサラダ オレンジ	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)／うどん(ゆで)／上白糖	豚モモ(脂身付き)／脱脂粉乳／ロースハム／プロセスチーズ／なると／油揚げ／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホム)／パレンシアオレンジ／ほうれん草／ねぎ	ぎつねうどん 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	520 kcal 25.5 g
27 月	ごはん 魚のステーキ 春雨サラダ わかめスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／かたくり粉／調合油／上白糖／緑豆はるさめ／マヨネーズ(卵黄型)／ごま(いり)	めかじき／ロースハム／カットわかめ／なると／脱脂粉乳	玉葱／きゅうり／キャベツ／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホム)／バナナ／パレンシアオレンジ	ベジタべる ミルク オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	440 kcal 17.2 g
28 火	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 キャベツともやしのお浸し オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／調合油／かたくり粉／食パン(市販品)／有塩バター／上白糖／ソフトビスケット	木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／牛乳／たまご	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／キャベツ／だいずもやし／パレンシアオレンジ	フレンチトースト 麦茶 たまごビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	429 kcal 14.1 g
30 木	黒糖パン 牛乳 メンチカツ マカロニサラダ バナナ	黒糖パン／パン粉(乾燥)／薄力粉／調合油／マカロニス／マヨネーズ(卵黄型)／カスタード／ドレッシング／甘辛せんべい	牛乳／豚ひき肉／脱脂粉乳／たまご／ロースハム／プロセスチーズ	キャベツ／にんじん／きゅうり／バナナ	プリン せんべい 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	533 kcal 20.5 g
給与目標量		エネルギー 470kcal 脂 質 15.0g	タンパク質 19.0g 塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 457 kcal 脂 質 13.4g	タンパク質 16.5g 塩分相当量 1.5g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。