



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	ごはん 鶏のからあげ 温野菜 みそ汁 いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米) かたくり粉/調合油/ マヨネーズ(卵黄型)/カ ステラ/ソフトビスケッ ト	鶏若鶏肉モモ(皮付き) たまご/米みそ(赤色辛み そ)	キャベツ/だいずもやし/ブ ロccoli/にんじん/とう もろこし缶詰(ホム)/ほうれん そう/いちご	カステラ 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	467 kcal 14.8 g
2	ごはん 麦茶 カレー ゆで卵 りゃんばんさんすう グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) じゃがいも/調合油/ 緑豆はるさめ/上白糖/ ごま油/ソフトビスケッ ト	豚モモ(脂身付き)/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/ グレープフルーツ	ビスケット 麦茶 チーズ 麦茶 えひせん 麦茶	エネルギー たんぱく質	421 kcal 13.3 g
3	ごはん 栄養きんぴら ゆでウィンナー マカロニサラダ みそ汁(小松菜と油揚げ) バナナ	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/マカロニ/マ ヨネーズ(卵黄型)/小麦粉あ られ	さつま揚げ/豚ひき肉/ 豚(ウイナソーゼ)/ゆで/ ロースハム/油揚げ/米 みそ(赤色辛みそ)	ごぼう/にんじん/きゅうり /こまつな/バナナ	ビスコ 麦茶 せんべい ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	490 kcal 12.1 g
6	ごはん 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(豆腐となめこ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 上白糖/焼きふ(車ふ) /甘辛せんべい	めかじき/かに風味かま ぼこ/わかめ/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/なめこ/ねぎ/ パ レンシアオレンジ/バナナ	バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	444 kcal 22.2 g
7	パン(バターロール) 豆腐ハンバーグ もやしのカレー和え 野菜スープ バナナ	ロールパン/上白糖/ご ま油/水稲穀粒(精白米、カ ブ米)/衛生ポーロ	木綿豆腐/豚ひき肉/鶏 若鶏肉ひき肉/たまご/ わかめ/焼き竹輪/ペ ーコン/カットわかめ	玉葱/にんじん/青ピーマン /だいずもやし/キャベツ/ とうもろこし缶詰(ホム)/ほう れんそう/バナナ	わかめおにぎり 麦茶 卵茶一口 麦茶	エネルギー たんぱく質	447 kcal 15.6 g
8	ごはん ぎょうざ ブロッコリー わかめスープ いちご	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)/ごま(いり)/ フライドポテト/甘辛せんべい	豚ひき肉/カットわかめ /なると/脱脂粉乳	玉葱/キャベツ/にら/ブ ロccoli/ねぎ/とうもろ こし缶詰(ホム)/いちご	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	519 kcal 17.6 g
9	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し 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/ソフトビス ケット/ゼリーキャン デー	ぎんだら/たまご/かつ お加工品(かつお節)/木 綿豆腐/なると	ほうれんそう/だいずもやし /あさつき/パレンシアオレ ンジ	ビスケット 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	436 kcal 12.4 g
10	ご飯 豚丼 ブロッコリー みそ汁(大根と人参) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 上白糖/調合油/マヨ ネーズ(卵黄型)/カス タードブディング/甘辛 せんべい	豚モモ(脂身付き)/油揚 げ/米みそ(赤色辛みそ)	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/ブロッコリー/だいこん /グレープフルーツ	プリン せんべい 麦茶 ビスコ 麦茶	エネルギー たんぱく質	535 kcal 25.2 g
13	ごはん ひじきの煮物 納豆 みそ汁(豆腐とわかめ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 板こんにやく/上白糖 /調合油/甘辛せんべい /ソフトビスケット	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 /木綿豆腐/わかめ/米みそ (赤色辛みそ)	にんじん/グレープフルーツ	せんべい いちごジョア クッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質	523 kcal 20.4 g
14	パン(食パン) スパゲティボークビーナス ポテトサラダ きゃべつとベーコンスープ バナナ	食パン(市販品)/マカロニ スパゲティ/上白糖/調合 油/じゃがいも/マヨネーズ (卵黄型)/水稲穀粒(精白米、 カブ米)	大豆(水煮缶詰)/豚ひき 肉/パルメザンチーズ/ ロースハム/ベーコン/ しろさけ(焼き)/プロセ スチーズ	玉葱/にんじん/とうもろこ し缶詰(ホム)/きゅうり/キャ ベツ/バナナ	サケおにぎり 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	494 kcal 17.7 g
15	ごはん 赤魚の煮付け もやしときゅうりの和え物 豚汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)/上白糖 /調合油/プレミックス粉(ホム) /メーブルシロップ/ソフト タイプマーガリン/ソフトビス ケット	豚ばら(脂身付)/木綿豆腐 /米みそ(赤色辛みそ) /たまご/牛乳	だいずもやし/きゅうり/に んじん/だいこん/ごぼう/ ねぎ/パレンシアオレンジ	ホットケーキ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質	554 kcal 21.1 g
16	ごはん 焼肉 大根サラダ みそ汁(豆腐とえのき) 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)/じゃがいも /有塩バター	豚ロース(脂身付き)/ ロースハム/木綿豆腐/ 米みそ(赤色辛みそ)/ブ ロセスチーズ/牛乳	玉葱/だいこん/にんじん/ きゅうり/えのきたけ/ねぎ /グレープフルーツ/バナナ	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	463 kcal 19.3 g
17	【お楽しみ給食】 ふりかけご飯 和風ミートボール 中華サラダ ほうれん草とカニカマの卵スープ ゼリー	水稲穀粒(精白米、カブ米) 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	木綿豆腐/豚ひき肉/鶏 若鶏肉ひき肉/たまご/ ロースハム/かに風味か まぼこ	にんじん/玉葱/だいずもやし /きゅうり/ほうれんそう /ねぎ/パレンシアオレンジ	フレンスクレープ(ブルーベリー) 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	465 kcal 14.5 g
20	ごはん 鶏肉の甘煮 もやしのカレー和え みそ汁(きゃべつと人参)	水稲穀粒(精白米、カブ米) 上白糖/甘辛せんべい /オレンジゼリー/ソフ トビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き) わかめ/焼き竹輪/油揚 げ/米みそ(赤色辛みそ) /脱脂粉乳	ねぎ/だいずもやし/キャベ ツ/にんじん	せんべい フルーツゼリー ミルク クッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質	527 kcal 23.0 g
21	ごはん 肉じゃが煮 青菜のじゃこ和え どさんこ汁 生パイン	水稲穀粒(精白米、カブ米) じゃがいも/上白糖/ 調合油/蒸し中華めん	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)/豚ひき肉/米み そ(赤色辛みそ)/あおのり/ 脱脂加糖ヨーグルト	にんじん/干し椎茸/玉葱/さやい んげん/こまつな/とうもろこし 缶詰(ホム)/パインアップル/キャベツ /青ピーマン/だいずもやし	焼きそば 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	512 kcal 20.1 g
22	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草ナムル 中華スープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) 調合油/かたくり粉/ ごま油/ごま(いり)/ソ フトビスケット/甘辛せ んべい	木綿豆腐/豚ひき肉/脱 脂粉乳	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/ほうれんそう/だいずもやし /玉葱/チンゲンツァイ/バナナ/ パレンシアオレンジ	ビスケット せんべい ミルク オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	464 kcal 16.9 g
23	ごはん 鮭の塩焼き スパゲティサラダ みそ汁(じゃが芋と玉葱) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)/マ カロニスパゲティ/マヨ ネーズ(卵黄型)/じゃがいも /上白糖/ゼリーキャンデー	しろさけ/ロースハム/ 米みそ(赤色辛みそ)/油 揚げ	にんじん/きゅうり/キャベ ツ/玉葱/パレンシアオレ ンジ/たけのこ(水煮缶詰)/干 し椎茸	たけのこご飯 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	500 kcal 17.8 g
24	ごはん 牛乳 チキンカレー ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) じゃがいも/調合油/ 上白糖/甘辛せんべい	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/まぐろ缶詰(水煮、 フライ)/脱脂加糖ヨーグル ト	玉葱/にんじん/大根(福神 漬)/ブロッコリー/とうもろ こし缶詰(ホム)/バナナ/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	530 kcal 16.5 g
27	ごはん 豚肉のユーリンチー風 もやしと竹輪の和え物 わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)/か たくり粉/調合油/上白糖/ ごま油/ごま(いり)/カス タードブディング/甘辛せん べい	豚モモ(脂身付き)/焼き 竹輪/カットわかめ/な ると	しょうが/玉葱/だいずもやし /きゅうり/ねぎ/とうも ろこし缶詰(ホム)/パレンシア オレンジ/バナナ	プリン せんべい 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	429 kcal 16.6 g
28	ごはん 麦茶 鶏のからあげ ブロッコリー マカロニサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) かたくり粉/調合油/ マヨネーズ(卵黄型)/マ カロニ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ロースハム/プロセス チーズ	ブロッコリー/にんじん/ きゅうり/バナナ	うずまきロール 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	451 kcal 14.0 g
30	ごはん 魚のステーキ 春雨サラダ みそ汁(ねぎと油揚げ) 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)/うどん(ゆで)/甘辛 せんべい	めかじき/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	玉葱/きゅうり/キャベツ/ ねぎ/にんじん/バナナ/ほ うれんそう	五目うどん 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	463 kcal 16.3 g
給与目標量		エネルギー 460kcal	タンパク質 18.5g	エネルギー 483 kcal	タンパク質 17.5g		
		脂 質 15.0g	塩分相当量 1.3g	脂 質 13.8g	塩分相当量 1.7g		
月平均栄養価				※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。			