



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
1 金	ごはん いり豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁(なすと人参) メロン	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / 調合油 / カステラ	鶏若鶏肉ひき肉 / 木綿豆腐 / たまご / かつお加工品(かつお節) / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	にんじん / 玉葱 / さやいんげん / 干し椎茸 / ほうれんそう / だいずもやし / なす / パナナ	カステラ 牛乳 バナナ 麦茶 ホットケーキ 麦茶	749 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	
4 月	ごはん 煮魚 きやべつサラダ 豚汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / マヨネーズ(卵黄型) / 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 / 甘辛せんべい	めかじき / しらす干し(微乾燥品) / 豚ばら(脂身付) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / たまご / 牛乳	キャベツ / にんじん / ブロッコリー / だいこん / ごぼう / ねぎ / パナナ	せんべい 麦茶 ひやむぎ 麦茶	548 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g	
5 火	ごはん 牛乳 焼き肉 青菜のじゃこ和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 調合油 / そうめん / ひやむぎ(乾) / ソフトビスケット	牛乳 / 豚ロース(脂身) / しらす干し(微乾燥品) / かつお加工品(かつお節)	玉葱 / こまつな / にんじん / パレンシアオレンジ / きゅうり	ビスケット 麦茶	637 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.3 g	
6 水	ごはん 麦茶 さんまの甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 焼きふ(車ふ) / 上白糖 / 甘辛せんべい / ゼリーキャンデー	かに風味かまぼこ / わかめ / さんま	きゅうり / パナナ	せんべい いちごジョア スティックゼリー	602 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	
7 木	ごはん ひじきの煮物 シュウマイ みそ汁(小松菜と豆腐) すいか	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 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) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / あおのり / 牛乳	にんじん / こまつな / ねぎ / すいか / キャベツ / 玉葱 / 青ピーマン / だいずもやし / パナナ	バナナ 牛乳 せんべい 麦茶	560 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g	
8 金	バターロール 牛乳 チーズ入りはんぺんフライ ポテトサラダ オレンジ	ロールパン / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / じゃがいも / マヨネーズ(卵黄型) / 甘辛せんべい / ソフトビスケット	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 / とうもろこし缶詰(ホル) / きゅうり / パレンシアオレンジ	せんべい 麦茶 クッキー	486 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g	
12 火	ごはん ミルク 切り干し大根煮 納豆 スパゲティサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / マカロニ / スパゲティ / マヨネーズ(卵黄型) / 甘辛せんべい / ソフトビスケット	脱脂粉乳 / 油揚げ / 豚ひき肉 / 挽きわり納豆 / ロースハム / 脱脂加糖ヨーグルト	切干しだいこん / 干し椎茸 / にんじん / きゅうり / キャベツ / パレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶 ビスケット	510 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.2 g	
13 水	バターロール 牛乳 ミートボール マカロニサラダ バナナ	ロールパン / 調合油 / マカロニ / マヨネーズ(卵黄型) / ソフトビスケット / 甘辛せんべい	牛乳 / ロースハム	にんじん / きゅうり / パナナ	クッキー 麦茶	491 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.7 g	
14 木	ごはん 麦茶 カレー 春雨サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / じゃがいも / 調合油 / 緑豆はるさめ / マヨネーズ(卵黄型) / ソフトビスケット / 甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き) / ロースハム	玉葱 / にんじん / きゅうり / キャベツ / パレンシアオレンジ	せんべい ビスケット 麦茶	398 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.2 g	
15 金	ごはん ミルク 五目煮豆 もやしとわかめの酢物 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 板こんにやく / 調合油 / 上白糖 / オレンジゼリー / 甘辛せんべい	脱脂粉乳 / 鶏若鶏肉手羽(皮付) / こんにぶ / 大豆(水煮缶詰) / わかめ	ごぼう / にんじん / 干し椎茸 / ほうれんそう / グレープフルーツ / パナナ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 バナナ	441 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	
18 月	ごはん 麦茶 竹輪の変わり揚げ りやんぼんさんすう バナナ	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 / 緑豆はるさめ / 上白糖 / ごま油 / 甘辛せんべい	焼き竹輪 / たまご / ロースハム / 脱脂粉乳	とうもろこし缶詰(ホル) / きゅうり / にんじん / パナナ / パレンシアオレンジ	せんべい ミルク オレンジ 麦茶	421 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 1.4 g	
19 火	ごはん 牛乳 五目卵焼き 青菜のじゃこ和え なし(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / 調合油 / 食パン(市販品) / ウエハース	牛乳 / たまご / 鶏若鶏肉ひき肉 / しらす干し(微乾燥品) / かつお加工品(かつお節) / 脱脂粉乳	玉葱 / にんじん / 干し椎茸 / 青ピーマン / こまつな / 日本なし / いちごジャム(高糖度)	せんべい ジャムパン ミルク ウエハース 麦茶	526 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.1 g	
20 水	ごはん 麦茶 ポニー豆腐 竹輪のチーズきゅうり詰め バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 調合油 / なたくり粉 / マヨネーズ(卵黄型) / 薄力粉 / 甘辛せんべい	木綿豆腐 / 豚ひき肉 / 焼き竹輪 / プロセスチーズ / たまご / さくらえび(煮干し)	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 / ねぎ / きゅうり / パナナ / キャベツ	お好み焼き 麦茶 せんべい 麦茶	432 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.1 g	
21 木	ごはん 肉じゃが煮 ほうれん草しらす和え チンゲン菜スープ 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 / なたくり粉 / 中華めん(生) / ごま油	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) / ペーコン / たまご	にんじん / 干し椎茸 / 玉葱 / さやいんげん / ほうれんそう / チンゲンツァイ / パレンシアオレンジ / たけのこ(水煮缶詰) / ねぎ / きゅうり / パナナ	冷やし中華 麦茶 バナナ	499 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.9 g	
22 金	【お楽しみ給食】 のりたまごはん 鶏のからあげ コールスローサラダ かき玉汁 すいか バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / なたくり粉 / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / 上白糖 / ワッフル(カードクリーム)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / たまご / なたくり粉 / プロセスチーズ	キャベツ / にんじん / きゅうり / あさつき / すいか / パナナ	ワッフル 麦茶 芋二ス 麦茶	405 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g	
25 月	ごはん ササミフライ スパゲティサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) なし(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / マカロニ / スパゲティ / マヨネーズ(卵黄型) / ゼリーキャンデー	鶏若鶏肉ささ身 / たまご / ロースハム / 木綿豆腐 / わかめ / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん / きゅうり / キャベツ / 日本なし / パナナ / もも(缶詰果肉)	フルーツヨーグルト 麦茶 スティックゼリー 麦茶	473 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.6 g	
26 火	ごはん ミルク 夏野菜カレー 和風サラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / ごま油 / 上白糖 / 甘辛せんべい	脱脂粉乳 / 鶏若鶏肉胸(皮付き) / 生わかめ / しらす干し(微乾燥品) / 乳酸菌飲料(殺菌)	玉葱 / にんじん / 西洋かぼちゃ / 赤ピーマン / 青ピーマン / レタス / トマト / きゅうり / グレープフルーツ / パナナ	せんべい カルピス バナナ 麦茶	438 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 1.3 g	
27 水	ごはん 栄養きんぴら ゆでウインナー みそ汁(なすと人参) 生パン	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 / カスタードフタ / 甘辛せんべい / ソフトビスケット	さつま揚げ / 豚ひき肉 / 豚(ウイナーセージ、ゆで) / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ)	ごぼう / にんじん / なす / パインアップル	プリン せんべい 麦茶 ビスケット 麦茶	599 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g	
28 木	バターロール 牛乳 豆腐ハンバーグ ほうれん草ナムル バナナ	ロールパン / 上白糖 / ごま油 / ごま(いり) / ソフトビスケット / ウエハース	牛乳 / 木綿豆腐 / 豚ひき肉 / 鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / ジョアブレン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / ほうれんそう / だいずもやし / パナナ	ビスケット ジョア ウエハース 麦茶	535 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.4 g	
29 金	ごはん 魚のチャンチャン焼き きゅうりともやしの酢の物 すまし汁(豆腐とあさつき) すいか	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / 小麦粉あられ	しろさけ / 米みそ(赤色辛みそ) / 木綿豆腐 / なると	玉葱 / にんじん / ぶなしめじ / だいずもやし / きゅうり / あさつき / すいか / パレンシアオレンジ	えびせん 麦茶 オレンジ 麦茶	287 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 0.6 g	
給与目標量 エネルギー 460kcal		たんぱく質 19g		エネルギー 488 kcal		たんぱく質 17.2g	
脂質 13g		塩分相当量 1.9g		脂質 14.4g		食塩相当量 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。			