



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	【お楽しみ給食】 たけのこご飯、鶏のからあげ スパゲティサラダ かき玉汁 オレンジ いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米)／上白糖 ／かたくり粉／調合油／マカロ ニ・スパゲッティ／マヨネーズ(卵 黄型)／かしわもち／甘辛せんべ い／ウエハース	油揚げ／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ロースハム／ たまご／なると	たけのこ(水煮缶詰)／にんじ ん／干し椎茸／きゅうり／ キャベツ／あさつき／パレン シアオレンジ／いちご	柏餅 せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 16.2 g 15.0 g 1.7 g
7 木	ごはん 焼き肉 ブロッコリーサラダ 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) ／調合油／ごまドレッシング (乳化液状)／オレンジゼ リー／ソフトビスケット	豚ロース(脂身付き)／ ロースハム／プロセス チーズ／油揚げ／米みそ (赤色辛みそ)	玉葱／ブロッコリー／とうも ろこし缶詰(ホール)／にんじん ／だいこん／グレープフルーツ ／バナナ	フルーツゼリー ビスケット 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 17.9 g 17.0 g 1.8 g
8 金	ごはん 煮魚 もやしとわかめの酢物 みそ汁(豆腐となめこ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／フライドポテ ト／調合油	めかじき／わかめ／木綿 豆腐／米みそ(赤色辛み そ)	だいずもやし／なめこ／ねぎ ／バナナ／パレンシアオレンジ	フライドポテト 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453 kcal 18.0 g 13.4 g 2.5 g
11 月	ごはん 牛乳 カレー マカロニサラダ 生パン	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／じゃがいも／調合油／ マカロニ／マヨネーズ (卵黄型)／甘辛せんべ い／ゼリーキャンデー	牛乳／豚モモ(脂身付き) ／ロースハム／脱脂加糖 ヨーグルト	玉葱／にんじん／きゅうり ／パインアップル	せんべい ヨーグルト 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 15.7 g 13.7 g 1.3 g
12 火	ごはん 鶏ごぼう ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱と人参) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／板こんにやく／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ かつお加工品(かつお節) ／油揚げ／米みそ(赤色 辛みそ)	ごぼう／にんじん／干し椎茸 ／ほうれんそう／だいずも やし／玉葱／パレンシアオレンジ ／バナナ	こぎつねおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 kcal 13.0 g 7.4 g 1.9 g
13 水	ごはん 五目卵焼き ツナサラダ わかめスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／調合油／ごま ドレッシング(乳化液状)／ご ま(いり)／ケーキド ーナツ	たまご／鶏若鶏肉ひき肉 ／まぐろ缶詰(水煮ルー 付)／カットわかめ／な ると／脱脂加糖ヨーグル ト	玉葱／にんじん／干し椎茸 ／青ピーマン／キャベツ／ねぎ ／とうもろこし缶詰(ホール)／パ ナナ	トーナッツ 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 19.5 g 14.0 g 1.8 g
14 木	ごはん ミルク 切り干し大根煮 納豆 ポテトサラダ いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米)／上 白糖／じゃがいも／マヨネ ーズ(卵黄型)／マカロニ・スパ ゲッティ／有塩バター／甘辛 せんべい	脱脂粉乳／油揚げ／豚ひ き肉／挽きわり納豆 ／ロースハム／ベーコン	切干しだいこん／干し椎茸 ／にんじん／とうもろこし缶詰 (ホール)／きゅうり／いちご／玉 葱	ベーコンスパゲティ 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 kcal 19.1 g 9.4 g 1.6 g
15 金	パン 牛乳 コロッケ キャベツともやしのお浸し 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	牛乳／豚ひき肉／たまご ／かつお加工品(かつお 節)／脱脂粉乳／プロセ スチーズ	玉葱／にんじん／青ピーマン ／とうもろこし缶詰(ホール)／ キャベツ／だいずもやし／パ レンシアオレンジ	フレンスクレープ(カスタード) ミルク チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 kcal 21.3 g 18.3 g 1.3 g
18 月	ごはん 白身魚のフライ スパゲティサラダ 豚汁 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・スパゲッティ／マ ヨネーズ(卵黄型)／甘辛せん べい	すけとうだら／たまご ／ロースハム／豚ばら(脂 身付)／木綿豆腐／米み そ(赤色辛みそ)／ジョア プレーン	にんじん／きゅうり／キャベ ツ／だいこん／ごぼう／ねぎ ／パレンシアオレンジ／パナ ナ	せんべい ジョア バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 22.4 g 13.6 g 1.0 g
19 火	ごはん ミルク タンドリーチキン コールスローサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／マヨネーズ(卵黄型) ／上白糖／ソフトビス ケット／ゼリーキャン デー	脱脂粉乳／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ヨーグルト (全脂無糖)	キャベツ／にんじん／きゅう り／バナナ／そらまめ	そらまめ 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 脂質 食塩相当量	515 kcal 21.1 g 11.7 g 0.5 g
20 水	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草ナムル 野菜スープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／ごま油／ごま (いり)	しろさけ／ベーコン ／ヨーグルト(全脂無糖)	ほうれんそう／だいずもやし ／にんじん／玉葱／キャベツ ／とうもろこし缶詰(ホール)／ グレープフルーツ／パ ナナ／もも(缶詰果肉)／パレンシア オレンジ	フルーツヨーグルト和え 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	330 kcal 14.7 g 5.0 g 0.9 g
21 木	パン 牛乳 和風ミートボール 和風サラダ オレンジ	食パン(市販品)／かた くり粉／上白糖／調合油 ／ごま油／甘辛せんべ い／ソフトビスケット	牛乳／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)	にんじん／玉葱／レタス／ト マト／きゅうり／パレンシア オレンジ	とろける豆乳プリン せんべい 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 16.3 g 22.5 g 1.3 g
22 金	ごはん ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 バナナ	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／プレミックス粉(ホック キ用)／ウエハース	豚ひき肉／牛乳／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／パナ ナ	チーズ入り蒸しパン 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472 kcal 12.4 g 9.9 g 1.3 g
25 月	ごはん 魚のステーキ 春雨サラダ わかめスープ 生パン	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	玉葱／きゅうり／キャベツ ／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホール) ／パインアップル／バナナ	わかめおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 kcal 13.0 g 8.9 g 1.7 g
26 火	ごはん 栄養きんぴら シューマイ かき玉汁 オレンジ	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 ／うどん(ゆで)／甘辛 せんべい	さつま揚げ／豚ひき肉 ／たまご／なると／豚モモ (脂身付き)	ごぼう／にんじん／あさつき ／パレンシアオレンジ／生し いたけ(菌床、生)／玉葱／キャ ベツ／青ピーマン／だいずも やし	焼うどん 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 kcal 15.2 g 11.8 g 2.0 g
27 水	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 もやしときゅうりの和え物 バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／調合油／かたくり粉 ／上白糖／そうめん・ひや むぎ(乾)	木綿豆腐／豚ひき肉	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／きゅうり ／バナナ／ほうれんそう／パレンシア オレンジ	そうめん汁 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	353 kcal 11.0 g 6.3 g 1.8 g
28 木	ごはん ミルク ドライカレー 大根サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／調合油／上白糖／ごま ドレッシング(乳化液状)／オ レンジゼリー／甘辛せん べい	脱脂粉乳／豚ひき肉 ／ロースハム／プロセス チーズ	にんじん／玉葱／トマト缶詰 (ホール)／だいこん／きゅう り／パレンシアオレンジ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 kcal 19.2 g 10.9 g 1.2 g
29 金	パン 牛乳 ササミフライ もやしのカレー和え バナナ	食パン(市販品)／薄力 粉／パン粉(乾燥)／調合 油／上白糖／甘辛せんべ い／ソフトビスケット	牛乳／鶏若鶏肉ささ身 ／たまご／わかめ／焼き竹 輪	だいずもやし／バナナ	せんべい 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 kcal 20.0 g 15.7 g 1.4 g

給与目標量	エネルギー 470kcal	たんぱく質 19.0g	月平均栄養価	エネルギー 473 kcal	たんぱく質 17.0 g
	脂 質 15.0g	塩分相当量 1.3g		脂 質 12.5 g	食塩相当量 1.5 g

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。