



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		
1 金	【お楽しみ給食】 ふりかけご飯、鶏のからあげ ブロッコリー スパゲティサラダ かき玉汁 オレンジ、いちごゼリー	水稲穀粒(精白米、うずり米)／かたくり粉／調合油／マヨネーズ(卵黄型)／マカロニ・スパゲッティ／かしわもち／甘辛せんべい／ウエハース	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／たまご／なると	ブロッコリー／にんじん／きゅうり／キャベツ／あさつき／パレンシアオレンジ	柏餅 せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー 572 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g
7 木	ごはん 豚肉のユウリンチー風 青菜のじゃこ和え みそ汁(大根と人参) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／かたくり粉／調合油／上白糖／ごま油／オレンジゼリー	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)	しょうが／玉葱／こまつな／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 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 1.5 g
8 金	ごはん 赤魚の煮付け りゃんぱんさんすう みそ汁(豆腐とわかめ) バナナ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／上白糖／緑豆はるさめ／ごま油／フライドポテト／調合油	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)	きゅうり／にんじん／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 440 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.3 g
11 月	ごはん 牛乳 カレー 大根サラダ 生パイン	水稲穀粒(精白米、うずり米)／じゃがいも／調合油／ごまドレッシング(乳化液状)／ソフトビスケット	牛乳／豚モモ(脂身付き)／ロースハム／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／だいこん／きゅうり／パインアップル	おかかおにぎり 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g
12 火	パン ミルク 豆腐ハンバーグ キャベツともやしのお浸し オレンジ	食パン(市販品)／上白糖／ごま油／甘辛せんべい	脱脂粉乳／木綿豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／かつお加工品(かつお節)／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／青ピーマン／キャベツ／だいずもやし／パレンシアオレンジ／バナナ	せんべい ヨーグルト 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 1.4 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、うずり米)／上白糖／調合油／ごまドレッシング(乳化液状)／ごま(いり)／マカロニ・スパゲッティ／有塩バター	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／ベーコン／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(ホル)／バナナ	ベーコンスパゲティ 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.1 g
14 木	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し 豚汁 りんご(0~1歳児はバナナ)	水稲穀粒(精白米、うずり米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／甘辛せんべい	ぎんだら／たまご／かつお加工品(かつお節)／豚ばら(脂身付)／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草／だいずもやし／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ／りんご	フレンチクレープ(カスタード) 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.1 g
15 金	ごはん 麦茶 切り干し大根煮 納豆 ポテトサラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、うずり米)／上白糖／じゃがいも／マヨネーズ(卵黄型)／食パン(市販品)	油揚げ／豚ひき肉／挽きわり納豆／ロースハム／脱脂粉乳／プロセスチーズ	切干しだいこん／干し椎茸／にんじん／とうもろこし缶詰(ホル)／きゅうり／いちごジャム(高糖度)	ジャムパン ミルク チーズ 麦茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.5 g
18 月	ごはん 麦茶 こどもヤンニャムチキン コールスローサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／ごま油／かたくり粉／調合油／上白糖／白ごま(いり)／マヨネーズ(卵黄型)／甘辛せんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ジョアプレーン	キャベツ／にんじん／きゅうり／バナナ	せんべい ジョア バナナ 麦茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 0.6 g
19 火	ごはん 鶏ごぼう キャベツのしらす和え みそ汁(じゃが芋と玉葱) オレンジ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／板こんにやく／上白糖／じゃがいも／ソフトビスケット／甘辛せんべい	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)／米みそ(赤色辛みそ)	ごぼう／にんじん／干し椎茸／キャベツ／だいずもやし／玉葱	ビスケット 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 355 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 1.9 g
20 水	ごはん 魚の照り焼き 春雨サラダ 野菜スープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／上白糖／緑豆はるさめ／マヨネーズ(卵黄型)	しろさけ／ロースハム／ベーコン／ヨーグルト(全脂無糖)	きゅうり／キャベツ／にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰(ホル)／ほうれん草／グレープフルーツ／バナナ／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 348 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 0.8 g
21 木	ごはん 麦茶 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 オレンジ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／ぎょうざの皮／ごま油／調合油／マヨネーズ(卵黄型)／上白糖／ソフトビスケット	豚ひき肉	玉葱／キャベツ／にら／ブロッコリー／にんじん／パレンシアオレンジ	とろける豆乳プリン 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 0.9 g
22 金	ごはん 栄養きんぴら 竹輪のチーズきゅうり詰め かき玉汁 生パイン	水稲穀粒(精白米、うずり米)／板こんにやく／上白糖／ごま(いり)／調合油／マヨネーズ(卵黄型)／うどん(ゆで)／ウエハース	さつま揚げ／豚ひき肉／焼き竹輪／プロセスチーズ／たまご／なると／豚モモ(脂身付き)	ごぼう／にんじん／きゅうり／あさつき／パインアップル／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 ウエハース 麦茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.1 g
25 月	ごはん 照り焼きチキン もやしのカレー和え みそ汁(玉葱と人参) オレンジ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／かたくり粉／上白糖／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)／牛乳	玉葱／だいずもやし／にんじん／パレンシアオレンジ／バナナ	ビスケット 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g
26 火	ごはん 麦茶 ササミフライ 和風サラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、うずり米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／ごま油／上白糖／甘辛せんべい	鶏若鶏肉ささ身／たまご／生わかめ／しらす干し(微乾燥品)／カットわかめ	レタス／トマト／きゅうり	わかめおにぎり 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 0.8 g
27 水	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草ナムル バナナ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／調合油／かたくり粉／ごま油／ごま(いり)／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／ほうれん草／だいずもやし／バナナ／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 415 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.3 g
28 木	ごはん 麦茶 ハヤシライス ジャーマンポテト ブロッコリー オレンジ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／調合油／じゃがいも／マヨネーズ(卵黄型)／甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)／ウィンナー／プロセスチーズ	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／とうもろこし缶詰(ホル)／ブロッコリー／パレンシアオレンジ／そらまめ	スティックゼリー せんべい そらまめ チーズ 麦茶	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g
29 金	ごはん 魚のステーキ きやべつサラダ わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米、うずり米)／かたくり粉／調合油／上白糖／マヨネーズ(卵黄型)／ごま(いり)／プレミックス粉(ホットケーキ用)／ソフトビスケット	めかじき／カットわかめ／なると／牛乳／プロセスチーズ	玉葱／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホル)	チーズ入り蒸しパン 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 454 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g
給与目標量		エネルギー 450kcal 脂質 14.5g	タンパク質 18.0g 塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 454 kcal 脂質 11.4g	タンパク質 15.7g 食塩相当量 1.6g

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。