



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】 ごはん、こいのぼりパーク マカロニサラダ コーンスープ 手作りゼリー	水稲穀粒(精白米、カブ米) / パン粉(乾燥) / 上白糖 / 調合油 / マカロニ / マヨネーズ(卵黄型) / かしわもち / 甘辛せんべい / ウエハース	豚ひき肉 / 鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / ロースハム / 牛乳	玉葱 / 青ピーマン / にんじん / きゅうり / とうもろこし / 缶詰(クリーム) / とうもろこし缶詰(ホル)	柏餅 せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶 フライドポテト ミルク	エネルギー - 614 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.3 g
7 木	ごはん ポークピカタ 野菜のじゃこ和え みそ汁(大根と人参) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 薄力粉 / 調合油 / 有塩バター / フライドポテト	豚ロース(脂身付き) / たまご / パルメザンチーズ / 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	こまつな / にんじん / だいこん / グレープフルーツ / パナナ	バナナ 麦茶	エネルギー - 518 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 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、カブ米) / 上白糖 / 緑豆はるさめ / ごま油 / オレンジゼリー / ソフトビスケット	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 / パナナ / バレンシアオレンジ	フルーツゼリー ビスケット オレンジ 麦茶	エネルギー - 425 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 2.4 g
11 月	ごはん 牛乳 カレー 大根サラダ パイン缶	水稲穀粒(精白米、カブ米) / じゃがいも / 調合油 / ごまドレッシング(乳化液状) / 食パン(市販品)	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / ロースハム / 脱脂粉乳	玉葱 / にんじん / だいこん / きゅうり / いちごジャム(高糖度)	ジャムパン ミルク スティックゼリー 麦茶	エネルギー - 497 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g
12 火	パン ミルク コーンコロッセ 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 / 調合油 / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 水稲穀粒(精白米、カブ米)	脱脂粉乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / かつお加工品(かつお節)	にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / とうもろこし缶詰(ホル) / キャベツ / だいずもやし / バレンシアオレンジ / パナナ	おなかおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー - 433 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.3 g
13 水	ごはん ハムエッグ 野菜ソテー わかめスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 調合油 / ごま(いり)	ロースハム / たまご / プロセスチーズ / 豚モモ(脂身付き) / カットわかめ / なた / 牛乳 / 脱脂加糖ヨーグルト	キャベツ / にんじん / 青ピーマン / だいずもやし / 玉葱 / ねぎ / とうもろこし缶詰(ホル) / パナナ	フレンズクレープ(ブルーベリー) 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー - 527 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 3.1 g
14 木	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 豚汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 調合油 / マカロニ / スパゲッティ / 有塩バター / 甘辛せんべい	しろさけ / 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) / ベーコン	ほうれんそう / だいずもやし / にんじん / だいこん / ごぼう / ねぎ / グレープフルーツ / 玉葱	ベーコンスパゲティ 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー - 417 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.6 g
15 金	ごはん 麦茶 鶏ごぼう 納豆 ポテトサラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 板こんにやく / 上白糖 / じゃがいも / マヨネーズ(卵黄型) / 甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 挽きわり納豆 / ロースハム / 脱脂加糖ヨーグルト / プロセスチーズ	ごぼう / にんじん / 干し椎茸 / とうもろこし缶詰(ホル) / きゅうり	せんべい ヨーグルト チーズ 麦茶	エネルギー - 423 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.2 g
18 月	ごはん 切り干し大根煮 キャベツのしらす和え みそ汁(じゃが芋と玉葱) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / じゃがいも / うどん(ゆで) / 調合油 / ソフトビスケット	油揚げ / 豚ひき肉 / 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) / 豚モモ(脂身付き)	切干しだいこん / 干し椎茸 / にんじん / キャベツ / だいずもやし / 玉葱 / パナナ / 生しいたけ(菌床、生) / 青ピーマン	焼うどん 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー - 432 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 2.1 g
19 火	ごはん 麦茶 こどもヤンニャムチキン ジャーマンポテト オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / ごま油 / かたくり粉 / 調合油 / 上白糖 / 白ごま(いり) / じゃがいも	鶏若鶏肉胸(皮付き) / ウィナー / ヨーグルト(全脂無糖)	とうもろこし缶詰(ホル) / バレンシアオレンジ / パナナ / もも(缶詰果肉)	フルーツヨーグルト和え スティックゼリー 麦茶	エネルギー - 402 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 0.8 g
20 水	ごはん 焼き肉 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、カブ米) / 調合油 / 緑豆はるさめ / マヨネーズ(卵黄型)	豚ロース(脂身付き) / ロースハム / ベーコン / プロセスチーズ / 牛乳	玉葱 / きゅうり / キャベツ / にんじん / とうもろこし缶詰(ホル) / ほうれんそう / グレープフルーツ / そらまめ / バレンシアオレンジ	そらまめ スティックチーズ 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー - 444 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 0.9 g
21 木	ごはん 栄養きんぴら 手作りシューマイ かき玉汁 パイン缶	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 / かたくり粉 / しゅうまいの皮 / ソフトビスケット / 衛生ポーロ	さつま揚げ / 豚ひき肉 / 木綿豆腐 / たまご / なた	ごぼう / にんじん / 玉葱 / 生しいたけ(菌床、生) / あさつき	とろける豆乳プリン ビスケット 卵ボーロ 麦茶	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
22 金	ごはん 麦茶 煮魚 ブロッコリーサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / ごまドレッシング(乳化液状) / 甘辛せんべい / ウエハース	めかじき / ロースハム / プロセスチーズ	ブロッコリー / とうもろこし缶詰(ホル) / にんじん / パナナ	せんべい ブルーベリージョア ウエハース 麦茶	エネルギー - 543 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.6 g
25 月	ごはん 鶏肉の甘煮 ほうれん草ナムル みそ汁(玉葱と人参) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) / 上白糖 / ごま油 / ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	ねぎ / ほうれんそう / だいずもやし / にんじん / 玉葱 / バレンシアオレンジ / パナナ	ミニうずまきパン 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー - 507 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
26 火	パン 牛乳 ササミフライ コーンスローサラダ みかん缶	食パン(市販品) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / マヨネーズ(卵黄型) / 上白糖 / 水稲穀粒(精白米、カブ米) / 甘辛せんべい	牛乳 / 鶏若鶏肉さき身 / たまご / カットわかめ	キャベツ / にんじん / きゅうり	わかめおにぎり 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー - 465 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 0.9 g
27 水	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 もやしのカレー和え グレープフルーツ	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 / わかめ / 焼き竹輪	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 / いら / だいずもやし / グレープフルーツ / ほうれんそう / バレンシアオレンジ	そうめん汁 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー - 339 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 2.3 g
28 木	ごはん 麦茶 ハヤシライス ツナサラダ バナナ	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) / 甘辛せんべい / 衛生ポーロ	豚モモ(脂身付き) / まぐろ缶詰(油漬フクライト)	にんじん / 玉葱 / ぶなしめじ / レタス / きゅうり / とうもろこし缶詰(ホル) / パナナ	スティックゼリー せんべい 卵ボーロ 麦茶	エネルギー - 553 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.2 g
29 金	ごはん 魚のステーキ きゃべつサラダ 中華風コーンスープ メロン	水稲穀粒(精白米、カブ米) / かたくり粉 / 調合油 / 上白糖 / マヨネーズ(卵黄型) / ワッフル(加熱ドレッシング) / ソフトビスケット	めかじき / たまご / 脱脂粉乳	玉葱 / キャベツ / にんじん / ブロッコリー / とうもろこし缶詰(ホル) / とうもろこし缶詰(クリーム) / ねぎ / チンゲンツアイ	ワッフル ミルク ビスケット 麦茶	エネルギー - 506 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.0 g
給与目標量		エネルギー 460kcal 脂 質 15.0g	タンパク質 18.5g 塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 478 kcal 脂 質 12.6g	タンパク質 17.5g 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。