



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】 ごはん、ハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ すいか、ゼリー	水稲穀粒(精白米、カブ米)／パン粉(乾燥)／上白糖／調合油／マヨネーズ(卵黄型)／じゃがいも／オレンジゼリー／かしわもち／甘辛せんべい	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／ロースハム／ベーコン	玉葱／青ピーマン／にんじん／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホル)／きゅうり／キャベツ／ほうれんそう／すいか	柏餅 せんべい 麦茶 ビスコ 麦茶	17.6 g	580 kcal
7 木	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) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／上白糖／焼きふ(車ふ)／フライドポテト／調合油	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)	きゅうり／なめこ／ねぎ／グレープフルーツ／バナナ	フライドポテト 麦茶 バナナ 麦茶	18.5 g	460 kcal
8 金	ごはん 豚肉のユウリンチー風 りゃんぱんさんすう みそ汁(大根と人参) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／かたくり粉／調合油／上白糖／ごま油／緑豆はるさめ／オレンジゼリー	豚モモ(脂身付き)／たまご／ロースハム／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)	しょうが／玉葱／きゅうり／にんじん／だいこん／バナナ／バレンシアオレンジ	フルーツゼリー 麦茶 オレンジ 麦茶	14.5 g	389 kcal
11 月	ごはん 切り干し大根煮 納豆 みそ汁(小松菜と油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／上白糖／甘辛せんべい／ゼリーキャンデー	油揚げ／豚ひき肉／挽きわり納豆／米みそ(赤色辛みそ)／脱脂加糖ヨーグルト	切干しだいこん／干し椎茸／にんじん／こまつな／グレープフルーツ	せんべい ヨーグルト 麦茶 スティックゼリー 麦茶	14.7 g	437 kcal
12 火	コッペパン タンドリーチキン マカロニサラダ きゃべつとベーコンスープ バナナ	コッペパン(市販品)／マカロニ／マヨネーズ(卵黄型)／じゃがいも／水稲穀粒(精白米、カブ米)／ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／ロースハム／ベーコン／かつお加工品(かつお節)	にんじん／きゅうり／キャベツ／玉葱／バナナ	おかかおにぎり 麦茶 クッキー 麦茶	16.3 g	494 kcal
13 水	ごはん 焼き肉 ツナサラダ わかめスープ オレンジ	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)／ごま(いり)／食パン(市販品)	豚ロース(脂身付き)／まぐろ缶詰(油漬フレンチ)／カットわかめ／なると／脱脂粉乳／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／レタス／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホル)／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホル)／バレンシアオレンジ／いちごジャム(高糖度)	シヤムパン ミルク ヨーグルト 麦茶	23.9 g	487 kcal
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／マカロニスバゲッティ／有塩バター／甘辛せんべい	すけとうだら／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)／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／りんご／玉葱	ベーコンスパゲッティ 麦茶 せんべい 麦茶	19.1 g	462 kcal
15 金	ごはん 麦茶 カレー ゆで卵 大根サラダ 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／ごまドレッシング(乳化液状)	豚モモ(脂身付き)／たまご／ロースハム／脱脂粉乳／プロセスチーズ	玉葱／にんじん／だいこん／きゅうり／グレープフルーツ	フレンスクレープ(カスタード)ミルク チーズ 麦茶	18.1 g	472 kcal
18 月	ごはん ひじきの煮物 もやしときゅうりの和え物 みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	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／衛生ポーロ	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／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／ジョアブレン	にんじん／だいずもやし／きゅうり／バレンシアオレンジ	せんべい ジョア 卵ポーロ 麦茶	17.8 g	476 kcal
19 火	ごはん ぎょうざ ブロッコリー わかめとしいたけスープ 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)／ソフトビスケット／ゼリーキャンデー	豚ひき肉／カットわかめ	玉葱／キャベツ／にら／ブロッコリー／生しいたけ(菌床、生)／にんじん／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	14.0 g	468 kcal
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、カブ米)／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)／ほうれんそう／グレープフルーツ／バナナ／もも(缶詰果肉)／バレンシアオレンジ	フルーツヨーグルト和え 麦茶 オレンジ 麦茶	14.2 g	348 kcal
21 木	ごはん こどもヤンニャムチキン コールスローサラダ チンゲン菜スープ 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)／マヨネーズ(卵黄型)／うどん(ゆで)／ソフトビスケット	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ベーコン／豚モモ(脂身付き)	キャベツ／にんじん／きゅうり／チンゲンツァイ／バレンシアオレンジ／生しいたけ(菌床、生)／玉葱／青ピーマン／だいずもやし	焼うどん 麦茶 ビスケット 麦茶	15.8 g	478 kcal
22 金	ごはん 栄養きんぴら シュウマイ かき玉汁 生パイン	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	さつま揚げ／豚ひき肉／たまご／なると	ごぼう／にんじん／あさつき／パインアップル	とろける豆乳プリン 麦茶 ビスコ 麦茶	11.8 g	470 kcal
25 月	ごはん 鶏肉の甘煮 中華サラダ 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／緑豆はるさめ／ごま油／ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／たまご／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	ねぎ／だいずもやし／にんじん／きゅうり／玉葱／バレンシアオレンジ／バナナ	ビスケット 牛乳 バナナ 麦茶	19.5 g	504 kcal
26 火	ごはん ササミフライ 和風サラダ みそ汁(ねぎとえのき) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／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)／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／カットわかめ	レタス／トマト／きゅうり／ねぎ／えのきたけ／グレープフルーツ	わかめおにぎり 麦茶 せんべい 麦茶	18.0 g	473 kcal
27 水	ごはん マーボー豆腐 もやしのカレー和え ほうれん草とカニカマの卵スープ 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／わかめ／焼き竹輪／かに風味かまぼこ／たまご	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／ほうれんそう／バナナ／バレンシアオレンジ	そうめん汁 麦茶 オレンジ 麦茶	13.9 g	390 kcal
28 木	ごはん 麦茶 ハヤシライス ゆでウインナー ブロッコリー メロン	水稲穀粒(精白米、カブ米)／調合油／マヨネーズ(卵黄型)／プレミックス粉(ホットケーキ用)／衛生ポーロ	豚モモ(脂身付き)／豚(ウイナーセージ、ゆで)／牛乳／プロセスチーズ	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／ブロッコリー	チーズ入り蒸しパン 麦茶 卵ポーロ 麦茶	16.1 g	602 kcal
29 金	ごはん 魚のステーキ きゃべつサラダ 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／マヨネーズ(卵黄型)／ごま(いり)／オレンジゼリー／甘辛せんべい／ソフトビスケット	めかじき／カットわかめ／なると	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)／バレンシアオレンジ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 ビスケット 麦茶	13.2 g	446 kcal
給与目標量		エネルギー 460kcal 脂 質 15.0g	たんぱく質 18.5g 塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 469 kcal 脂 質 11.9g	たんぱく質 16.5g 食塩相当量 1.7g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。