



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	タンパク質
1 月	ごはん 焼き肉 もやしときゅうりの和え物 チンゲン菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／調合油／上白糖／かた くり粉／ソフトビスケット ／ウエハース	豚ロース(脂身付き)／ ベーコン／プロセスチー ズ	玉葱／だいずもやし／きゅうり ／チンゲンツァイ／にんじん／ バナナ	チーズ ビスケット 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質	451 kcal 14.2 g
2 火	ごはん 麦茶 肉じゃがが煮 青菜のじゃこ和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／じゃがいも／上白糖 ／調合油／食パン(市販品)	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)	にんじん／干し椎茸／玉葱／さ やいんげん／こまつな／パレン シアオレンジ／いちごジャム (高糖度)／バナナ	バナナ 麦茶 シヤムパン 麦茶	エネルギー たんぱく質	359 kcal 10.8 g
3 水	ごはん 麦茶 赤魚の煮付け キャベツの塩昆布和え (3歳未満児はキャベツのお浸し) みかん缶	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／上白糖／オレンジゼ リー／甘辛せんべい	塩昆布／脱脂粉乳／脱脂 加糖ヨーグルト	キャベツ／にんじん／きゅうり	フルーツゼリー せんべい ミルク ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	420 kcal 21.2 g
4 木	パン 牛乳 コロッケ ブロッコリーサラダ 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／ごま ドレッシング(乳化液状)／蒸し中華 めん	牛乳／豚ひき肉／たまご ／ロースハム／プロセス チーズ／あおのり	玉葱／にんじん／青ピーマン／ とうもろこし缶詰(ホム)／ブ ロッコリー／パレンシアオーレ ンジ／キャベツ／だいずもやし ／バナナ	バナナ 麦茶 焼きそば 麦茶	エネルギー たんぱく質	522 kcal 20.7 g
5 金	ごはん 麦茶 いり鶏 でウインナー ブロッコリー 生パイン	水稲穀粒(精白米、うねり米)／じゃ がいも／板こんにやく／上白糖 ／調合油／マヨネーズ(卵黄 型)／薄力粉／衛生ポ ーロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ 凍り豆腐／豚(ウイナーセ ージ、ゆで)／たまご／さく らえび(煮干し)	ごぼう／にんじん／干し椎茸／ グリーンピース(冷凍)／ブロッ コリー／パインアップル／キャベ ツ／ねぎ	バナナ 麦茶 お好み焼き 麦茶	エネルギー たんぱく質	492 kcal 15.6 g
8 月	ごはん 麦茶 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／上白糖／焼きふ(車ふ) ／甘辛せんべい	めかじき／かに風味かま ぼこ／わかめ／ジョアプ レーン	きゅうり／バナナ	せんべい ジョア マスカットゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	465 kcal 20.0 g
9 火	パン 麦茶 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ オレンジ	食パン(市販品)／上白糖 ／ごまドレッシング(乳化液 状)／水稲穀粒(精白米、う ねり米)／ソフトビスケット	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏 若鶏肉ひき肉／たまご ／カットわかめ	玉葱／にんじん／青ピーマン／ レタス／きゅうり／とうもろこ し缶詰(ホム)／パレンシアオー レンジ	バナナ 麦茶 わかめおにぎり 麦茶	エネルギー たんぱく質	389 kcal 13.4 g
10 水	【お楽しみ給食】 ごはん 子どもヤンチャムチキン きゃべつサラダ わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米、うねり米)／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)／ごま(いり)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ カットわかめ／なると ／プロセスチーズ	キャベツ／にんじん／ブロッ コリー／ねぎ／とうもろこし缶 詰(ホム)／すいか／バナナ／も も(缶詰果肉)	フルーツポンチ 麦茶	エネルギー たんぱく質	442 kcal 15.4 g
11 木	ごはん ピークピカタ 小松菜の和え物 かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／薄力粉／調合油／有塩 バター／ごま油／上白糖 ／プレミックス粉(ホトケキ 用)	豚ロース(脂身付き)／た まご／パルメザンチーズ ／まぐろ缶詰(水煮ルーク ライト)／なると／牛乳／プロ セスチーズ	こまつな／にんじん／だいずも やし／きゅうり／あさつき／グ レープフルーツ／パレンシアオー レンジ	チーズ入り蒸しパン 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	489 kcal 19.8 g
12 金	ごはん 麦茶 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草ナムル パイン缶	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／しらたき／調合油／ご ま油／ごま(いり)／甘 辛せんべい／ソフトビス ケット	生揚げ／豚ひき肉／脱脂 加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／たけのこ(水 煮缶詰)／グリーンピース(冷凍) ／ショウガ(根、皮無、生、和汁) ／干し椎茸／ほうれんそう／だ いずもやし	せんべい ヨーグルト 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	474 kcal 17.3 g
15 月	ごはん 麦茶 魚のステーキ マカロニサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、うねり米)／か たくり粉／調合油／上白糖／マ カロニ／マヨネーズ(卵黄型)／ 甘辛せんべい／ウエハース	めかじき／ロースハム	玉葱／にんじん／きゅうり／パ レンシアオレンジ	あじさいゼリー せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	426 kcal 11.7 g
16 火	ごはん ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 わかめスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／ぎょうざの皮／ごま油 ／調合油／マヨネーズ(卵 黄型)／上白糖／ごま(い り)／食パン(市販品)／ バナナ	豚ひき肉／カットわかめ ／なると／まぐろ缶詰(水 煮ルークライト)／脱脂粉乳	玉葱／キャベツ／にら／ブロッ コリー／にんじん／ねぎ／とう もろこし缶詰(ホム)／バナナ	バナナ ミルク せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	546 kcal 20.7 g
17 水	ごはん 麦茶 切り干し大根煮 納豆 ポテトサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／上白糖／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	油揚げ／豚ひき肉／挽き わり納豆／ロースハム	切干しだいこん／干し椎茸／に んじん／とうもろこし缶詰(ホ ム)／きゅうり／パレンシアオー レンジ／りんご(30%果汁入り飲 料)	りんごジュース ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	444 kcal 10.8 g
18 木	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 シュウマイ ほうれん草としめじのレモン酢和え グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／調合油／かたくり粉／ ごま(いり)	木綿豆腐／豚ひき肉／し ろさけ(焼き)	しょうが／にんにく(りん茎)／にん じん／生いたけ(菌床、生)／ねぎ／ にら／ほうれんそう／ぶなしめじ／だ いずもやし／レモン(果汁、生)／グ レープフルーツ／バナナ	バナナ 麦茶 サクおにぎり 麦茶	エネルギー たんぱく質	465 kcal 15.4 g
19 金	ごはん 魚のパン粉焼き 和風サラダ みそ汁(なすと人参) バナナ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／マヨネーズ(卵黄型)／ パン粉(乾燥)／調合油／ ごま油／上白糖／フライ ドポテト	しろさけ／パルメザンチー ズ／生わかめ／しらす干し(微乾 燥品)／油揚げ／みそ(赤色辛 みそ)／牛乳／プロセスチー ズ	レタス／トマト／きゅうり／な す／にんじん／バナナ	バナナ ミルク フライドポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質	523 kcal 21.3 g
22 月	パン 麦茶 五目卵焼き スパゲティトマト炒め オレンジ	食パン(市販品)／上白糖 ／調合油／マカロニ・スパ ゲティ／甘辛せんべい	たまご／鶏若鶏肉ひき肉 ／ロースハム／脱脂加糖 ヨーグルト	玉葱／にんじん／干し椎茸／青 ピーマン／パレンシアオレンジ ／バナナ	バナナ 麦茶 せんべい ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	390 kcal 16.1 g
23 火	ごはん 牛乳 鶏のからあげ キャベツのしらす和え バナナ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／かたくり粉／調合油／ コッパン(市販品)／ソ フトタイプマーガリン	牛乳／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)／豚(ウイナーセ ージ、ゆで)／プロセスチー ズ／脱脂粉乳	キャベツ／だいずもやし／パ ナ／パレンシアオレンジ	バナナ 麦茶 ウイナードック ミルク	エネルギー たんぱく質	591 kcal 25.3 g
24 水	ごはん さわらのみそ漬焼き 中華サラダ 野菜スープ すいか	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／上白糖／緑豆はるさめ ／ごま油／プレミックス 粉(ホトケキ用)／調合油	さわら／みそ(赤色辛み そ)／ロースハム／たまご ／ベーコン／ヨーグルト (低脂肪無糖)	だいずもやし／にんじん／き ゅうり／玉葱／キャベツ／とう もろこし缶詰(ホム)／ほうれん そう／すいか／バナナ	バナナヨーグルトケーキ 麦茶 マスカットゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	432 kcal 14.9 g
25 木	ごはん 麦茶 チキンカレー もやしと竹輪の和え物 メロン	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／じゃがいも／調合油／ 上白糖／ソフトビスケッ ト	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ 焼き竹輪／牛乳	玉葱／にんじん／だいずもやし ／きゅうり	バナナ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質	472 kcal 11.6 g
26 金	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーのフレンチサラダ みそ汁(大根と人参) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／薄力粉／パン粉(乾燥) ／調合油／上白糖／じゃ がいも／有塩バター	すけとうだら／たまご／まぐ ろ缶詰(水煮ルークライト)／油揚げ ／みそ(赤色辛みそ)／ロースハ ム／プロセスチー ズ／脱脂加糖 ヨーグルト	ブロッコリー／にんじん／とう もろこし缶詰(ホム)／だいこん ／グレープフルーツ／玉葱	バナナ 麦茶 じゃが芋のチーズ焼き 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	427 kcal 21.2 g
29 月	ごはん ひじきの煮物 小松菜のお浸し チキンナゲット みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／板こんにやく／上白糖 ／調合油／プレミックス 粉(ホトケキ用)／甘辛せん べい	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) ／かつお加工品(かつお節)／鶏(チ キンナゲット)／木綿豆腐／わかめ／ みそ(赤色辛みそ)／調製豆乳(材料 別)／(植物性脂肪)／ヨーグルト(低脂 肪無糖)	にんじん／こまつな／だいずも やし／パレンシアオレンジ／い ちごジャム(低糖度)	いちごマフィン 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	542 kcal 19.0 g
30 火	ごはん タンダーチキン 温野菜 にら玉スープ メロン	水稲穀粒(精白米、うねり米) ／マヨネーズ(卵黄型)／ ごま(いり)／ごま油／そ うめん・ひやむぎ(乾)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ヨーグルト(全脂無糖)／ たまご	キャベツ／だいずもやし／ブ ロッコリー／にんじん／とう もろこし缶詰(ホム)／にら／玉葱 ／きゅうり／バナナ	バナナ 麦茶 ひやむぎ 麦茶	エネルギー たんぱく質	439 kcal 16.5 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 464 kcal 脂 質 12.6g	タンパク質 17.0g 塩分相当量 1.6g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。