



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 月	ごはん 麦茶 肉じゃが煮 青菜のじゃこ和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) /じゃがいも/上白糖 /調合油/ソフトビスケット /ウエハース	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)/牛 乳	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	ビスケット 牛乳 ウエハース 麦茶 シヤムパン ミルク	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g
2 火	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、カキ米) /調合油/上白糖/かた くり粉/食パン(市販品)	豚ロース(脂身付き) /ベーコン/脱脂粉乳	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/いちごジャム(高糖度) /パレンシアオレンジ	オレンジ 麦茶 焼きそば 麦茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.5 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、カキ米) /上白糖/蒸し中華めん /調合油	塩昆布/豚ひき肉/あお のり/脱脂加糖ヨーグル ト	キャベツ/にんじん/きゅうり /玉葱/青ピーマン/だいずも やし	ヨーグルト 麦茶	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.3 g
4 木	ごはん 麦茶 いり鶏 きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米)/じゃ がいも/板こんにやく/上白糖 /調合油/焼きふ(車ふ)/ブレ ミックス粉(かつお用)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /凍り豆腐/かに風味かま ぼこ/わかめ/ヨーグル ト(低脂肪無糖)/たまご /脱脂粉乳	ごぼう/にんじん/干し椎茸/ グリーンピース(冷凍)/きゅうり /パレンシアオレンジ/バナナ	バナナケーキ ミルク バナナ 麦茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.9 g
5 金	【保育参観、お楽しみ給食】 ごはん こどもヤンヤムチキン りやんぼんさんすう かき玉汁 手作りゼリー(ブドウ味)	水稲穀粒(精白米、カキ米)/ごま 油/かたくり粉/調合油/上白 糖/白ごま(いり)/緑豆はる さめ/衛生ポーロ	鶏若鶏肉胸(皮付き)/た まご/ロースハム/なる と	きゅうり/にんじん/あさつき	卵ポーロ 麦茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.6 g
8 月	ごはん 牛乳 カレー ブロッコリーサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米)/じゃ がいも/調合油/ごまドレッシング (乳化液状)/コッパン(市販 品)/上白糖/ゼリーキャン デー	牛乳/豚モモ(脂身付き) /ロースハム/プロセス チーズ/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/ブロッコリー /とうもろこし缶詰(ホム)/パ レンシアオレンジ	揚げパン ミルク スティックゼリー 麦茶	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
9 火	パン 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ コンスープ バナナ	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、カ キ米)/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/ 牛乳/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)/とうもろこし缶 詰(クリム)/バナナ	わかめおにぎり 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
10 水	ごはん さわらのみそ漬焼き ポテトサラダ みそ汁(わかめと油揚げ) みかん缶	水稲穀粒(精白米、カキ米) /上白糖/じゃがいも/ マヨネーズ(卵黄型)	さわら/米みそ(赤色辛み そ)/ロースハム/わかめ /油揚げ/プロセスチ ーズ	にんじん/とうもろこし缶詰 (ホム)/きゅうり/玉葱/すい か/バナナ/もも(缶詰果肉)	フルーツポンチ チーズ 麦茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.3 g
11 木	ごはん ポークピカタ 小松菜の和え物 すまし汁(豆腐とあさつき) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米) /薄力粉/調合油/有塩 バター/ごま油/上白糖	豚ロース(脂身付き)/た まご/パルメザンチ ーズ/まぐろ缶詰(水煮フレークイ ト)/木綿豆腐/なると/ 牛乳	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 レンジ	ロールカステラ 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g
12 金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 シュウマイ みそ汁(なすと人参) パン缶	水稲穀粒(精白米、カキ米) /しらす干し/調合油/甘 辛せんべい	生揚げ/豚ひき肉/油揚 げ/米みそ(赤色辛みそ) /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/なす/パインアッ プル/バナナ	せんべい ヨーグルト バナナ 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.2 g
15 月	ごはん 麦茶 鶏肉の甘煮 ツナサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カキ米) /上白糖/ごまドレッシング (乳化液状)/ソフトビス ケット/ウエハース	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ まぐろ缶詰(水煮フレークイ ト)	ねぎ/キャベツ/にんじん/バ ナナ	あじさいゼリー ビスケット ウエハース 麦茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 0.9 g
16 火	ごはん ぎょうざ ブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米)/ぎ ょうざの皮/ごま油/調合油/マ ヨネーズ(卵黄型)/ごま(い り)/フライドポテト/甘辛 せんべい	豚ひき肉/カットわかめ /なると/脱脂粉乳	玉葱/キャベツ/にら/ブロッ コリー/ねぎ/とうもろこし缶 詰(ホム)/グレープフルーツ	フライドポテ ト ミルク せんべい 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.1 g
17 水	ごはん 麦茶 切り干し大根煮 納豆 マカロニサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) /上白糖/マカロニ/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/きゅうり/パレンシア オレンジ/りんご(30%果汁入り 飲料)	せんべい りんごジュース ビスケット 麦茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 0.8 g
18 木	ごはん 魚のパン粉焼き ツナとひじきのサラダ みそ汁(玉葱と人参) パン缶	水稲穀粒(精白米、カキ米) /マヨネーズ(卵黄型)/ パン粉(乾燥)/調合油/ ごま油/上白糖/ごま(い り)	すけとうだら/パルメザンチ ーズ/まぐろ缶詰(水煮フレークイ ト)/ほしひじき(ワタシ、ゆで)/ 油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/ かつお加工品(かつお節)	にんじん/だいずもやし/きゅ うり/玉葱/バナナ	おなかおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.5 g
19 金	ごはん 麦茶 チキンカレー 生野菜 バナナ	水稲穀粒(精白米、カキ米)/じゃ がいも/調合油/マヨネーズ (卵黄型)/カスタードプティ ング/甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ プロセスチーズ	玉葱/にんじん/レタス/きゅ うり/バナナ	りん せんべい チーズ 麦茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.3 g
22 月	ごはん 麦茶 魚のステーキ キャベツのしらす和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) /かたくり粉/調合油/ 上白糖/ソフトビスケッ ト/衛生ポーロ	めかじき/しらす干し(微 乾燥品)/かつお加工品 (かつお節)/牛乳	玉葱/キャベツ/だいずもやし /パレンシアオレンジ	ビスケット 牛乳 卵ポーロ 麦茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.1 g
23 火	パン 牛乳 五目卵焼き スパゲティマト炒め すいか	食パン(市販品)/上白糖 /調合油/マカロニ/スパ ゲティ/じゃがいも/ 有塩バター	牛乳/たまご/鶏若鶏肉 ひき肉/ロースハム/ブ ロセスチーズ/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/青 ピーマン/すいか/パレンシア オレンジ	じゃが芋のチーズ焼き ミルク オレンジ 麦茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g
24 水	ごはん 五目煮豆 中華サラダ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カキ米)/板 こんにやく/調合油/上白糖/緑 豆はるさめ/ごま油/コッパ ン(市販品)/ソフトタイ マーガリン/ゼリーキャン デー	鶏若鶏肉手羽(皮付)/こ んぶ/大豆(水煮缶詰)/ ロースハム/たまご/ ベーコン/豚(ウイナソー セ、ゆで)/プロセスチ ーズ/脱脂粉乳	ごぼう/にんじん/干し椎茸/ だいずもやし/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/バナナ	ウインナードック ミルク スティックゼリー 麦茶	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g
25 木	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 ほうれん草としめじのレモン酢和え メロン	水稲穀粒(精白米、カキ米)/調 合油/かたくり粉/ごま(いり) /ブレミックス粉(かつお用)/ メーブルシロップ/ソフトタイ マーガリン/ソフトビスケッ ト	木綿豆腐/豚ひき肉/た まご/牛乳	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/ほうれんそ う/ぶなしめじ/だいずもやし /レモン(果汁、生)	ホットケーキ 牛乳 ビスケット 麦茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g
26 金	ごはん 鮭の塩焼き 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、カキ米) /上白糖/調合油/甘辛 せんべい	しろさけ/まぐろ缶詰(水 煮フレークイト)/油揚げ/米 みそ(赤色辛みそ)/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	いちごジョ ア せんべい ヨーグルト 麦茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.6 g
29 月	ごはん ひじきの煮物 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、カキ米) /板こんにやく/上白糖 /調合油/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)/鶏(チキンナゲッ ト)/木綿豆腐/わかめ/米み そ(赤色辛みそ)	にんじん/パレンシアオレンジ	フレンスクレーブ(いちご) 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.7 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、カキ米) /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ccoli/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	ひやむぎ 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 2.7 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 475 kcal 脂 質 12.9g	タンパク質 17.4g 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。