



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 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／調合油／上白糖／かたくり粉／ソフトビスケット	豚ロース(脂身付き)／ ベーコン／牛乳	玉葱／だいずもやし／きゅうり ／チンゲンツァイ／にんじん／ グレープフルーツ	ビスケット 牛乳  ビスコ 麦茶	エネルギー たんぱく質	458 kcal 15.2 g
2 火	ごはん 肉じゃが煮 納豆 みそ汁(豆腐となめこ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／じゃがいも／上白糖 ／調合油／カスター	豚モモ(脂身付き)／挽き わり納豆／木綿豆腐／米 みそ(赤色辛みそ)／プロ セスチーズ	にんじん／干し椎茸／玉葱／さ やいんげん／なめこ／ねぎ／パ ナナ	チーズ 麦茶 カスター 麦茶	エネルギー たんぱく質	448 kcal 17.6 g
3 水	ごはん 煮魚 キャベツの塩昆布和え (3歳未満児はキャベツのお浸し) みそ汁(大根と油揚げ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／蒸し中華めん ／調合油	めかじき／塩昆布／油揚 げ／わかめ／米みそ(赤色 辛みそ)／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 ／だいこん／バナナ／玉葱／青 ピーマン／だいずもやし	焼きそば 麦茶  ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	475 kcal 22.7 g
4 木	ごはん コロケ フロッキーサラダ すまし汁(豆腐とあさつき) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／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)	豚ひき肉／たまご／ロ ースハム／プロセスチ ーズ／木綿豆腐／なると／さ くらえび(煮干し)	玉葱／にんじん／青ピーマン ／とうもろこし缶詰(ホム)／ ロコリー／あさつき／パ レンシアオレンジ／キャベツ／ねぎ ／バナナ	お好み焼き 麦茶  バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	479 kcal 16.3 g
5 金	ごはん いり鶏 ゆでウインナー フロッキー みそ汁(豆腐とほうれん草) 生パイン	水稲穀粒(精白米、カブ米)／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)／オレンジゼリー／甘 せんべい／衛生ポーロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／凍り豆 腐／豚(ウイナースーツ、ゆで)／ 木綿豆腐／油揚げ／米みそ(赤 色辛みそ)／脱脂粉乳	ごぼう／にんじん／干し椎茸 ／グリーンピース(冷凍)／プロ コリー／ほうれんそう／パ イン アップル	フルーツゼリー せんべい ミルク 卵ポーロ 麦茶	エネルギー たんぱく質	606 kcal 24.4 g
8 月	ごはん ポークピカタ もやしのカレー和え みそ汁(豆腐とえのき) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／薄力粉／調合油／有塩 バター／上白糖／甘 せんべい／ゼリーキャン デー	豚ロース(脂身付き)／たまご ／パルメザンチーズ／わかめ／ 焼き竹輪／木綿豆腐／米みそ(赤 色辛みそ)／ジョアプレー ン	だいずもやし／えのきたけ／ね ぎ／パレンシアオレンジ	せんべい ジョア  スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	517 kcal 20.0 g
9 火	バターロール 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ ほうれん草とカニカマのスープ バナナ	ロールパン／上白糖／ご まドレッシング(乳化液状) ／かたくり粉／水稲穀粒(精 白米、カブ米)／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 ／かに風味かまぼこ／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)／ほう れんそう／ねぎ／バナナ	わかめおにぎり 麦茶  バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	456 kcal 15.7 g
10 水	ごはん 鮭のみそ漬焼き りゃんぼんさんすう みそ汁(大根と油揚げ) 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	しろさけ／米みそ(赤色辛 みそ)／たまご／ロ ースハム／油揚げ／わかめ／牛 乳／プロセスチ ーズ	きゅうり／にんじん／だい こん ／パレンシアオレンジ	ビスケット 牛乳  チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	417 kcal 19.4 g
11 木	ごはん カレー フロッキーサラダ ゆで卵 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) ／プレミックス粉(ホムケ 用)	豚モモ(脂身付き)／ロ ースハム／プロセスチ ーズ ／たまご／牛乳	玉葱／にんじん／ブロッコ リー ／とうもろこし缶詰(ホム)／ グレープフルーツ／パ レンシア オレンジ	蒸しパン 牛乳  オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	528 kcal 19.0 g
12 金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 シューマイ みそ汁(なすと人参) 生パイン	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／しらたき／調合油／甘 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、ホム汁) ／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 麦茶  バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	517 kcal 20.6 g
15 月	ごはん 魚のステーキ 春雨サラダ みそ汁(小松菜と油揚げ) 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／緑豆はるさめ ／マヨネーズ(卵黄型)	めかじき／ロースハム ／油揚げ／米みそ(赤色辛 みそ)	玉葱／きゅうり／キャベツ ／こ まつな／にんじん／パ レンシア オレンジ	あじさいゼリー 麦茶  ビスコ 麦茶	エネルギー たんぱく質	391 kcal 12.1 g
16 火	ごはん ぎょうざ フロッキー わかめスープ 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)／ご ま(いり)／マカロニ・ス パゲッティ ／有塩バター／甘 せんべい	豚ひき肉／カットわかめ ／なると／ベーコン ／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)／ バナナ ／にん じん	ベーコンスパゲッ ティ ミルク  せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	496 kcal 19.2 g
17 水	ごはん スタミナ炒め 青菜のじゃこ和え みそ汁(あさつきと卵) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／調合油／甘 せんべい ／ソフトビス ケット	豚ロース(脂身付き)／し らす干し(微乾燥品)／か つお加工品(かつお節) ／たまご／米みそ(赤色辛 みそ)	キャベツ／だいずもやし／玉葱 ／にん じん ／青 ピー マン ／こ ま つ な ／あ さ つ き ／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 たんぱく質	412 kcal 11.5 g
18 木	ごはん タンダーチキン 和風サラダ わかめとしいたけスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／板 こんにやく／上白糖 ／食 パン(市販品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ヨーグルト(全脂無糖) ／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 ／生 しいたけ(菌床、生)／玉葱 ／ に ん じ ん ／ グ レ ー プ フ ル ー ツ ／ い ち ご じ ャ ム (高 糖 度) ／ バ ナ ナ	生パイン 麦茶  バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	375 kcal 13.0 g
19 金	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草としめじのレモン酢和え みそ汁(玉ねぎとキャベツ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／調合油／かたくり粉 ／ごま(いり)／ソフトビ スケット	木綿豆腐／豚ひき肉／油 揚げ／米みそ(赤色辛 みそ)／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) ／ 玉 葱 ／ キャ ベ ツ ／ バ ナ ナ	ビスケット 牛乳  スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	443 kcal 14.9 g
22 月	ごはん 切り干し大根煮 納豆 みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／甘 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／木綿豆腐 ／わ か め ／ 米 み そ (赤 色 辛 み そ) ／ 脱 脂 加 糖 よ ー ぐ る ト	切干しだいこん／干し椎茸 ／に ん じ ん ／ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ	ヨーグルト 麦茶  クッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質	458 kcal 17.1 g
23 火	食パン 鶏のからあげ マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	食パン(市販品)／かたくり 粉／調合油／マカロニ ／マ ヨ ネ ー ズ (卵 黄 型) ／ 水 稲 穀 粒 (精 白 米、 カ ブ 米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ロ ー ス ハ ム ／ ベ ー コ ン ／ し ろ さ け (焼 き)	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 ／ バ ナ ナ ／ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ	サケおにぎり 麦茶  オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	437 kcal 14.7 g
24 水	ごはん 五目煮豆 中華サラダ 卵スープ すいか	水稲穀粒(精白米、カブ米)／板 こんにやく／上白糖 ／緑 豆 は る さ め ／ ご ま 油 ／ コ ッ ペ ー ン (市 販 品) ／ ソ フ ト タ イ プ 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 ／ カ ッ ト わ か め ／ 豚 (ウ イ ナ ー ス ー ツ、 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 ／ す い か	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 たんぱく質	582 kcal 21.7 g
25 木	ごはん 白身魚のフライ もやしと竹輪の和え物 豚汁 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 ／上白糖 ／プレミックス粉(ホムケ用) ／メ ー プ ル シ ロ ッ プ ／ ソ フ ト タ イ プ マ ー ガ リ ン ／ ソ フ ト ビ ス ケ ッ ト	すけとうだら／たまご ／焼 き 竹 輪 ／ 豚 ば ら (脂 身 付) ／ 木 綿 豆 腐 ／ 米 み そ (赤 色 辛 み そ) ／ 牛 乳	だいずもやし／きゅうり ／に ん じ ん ／ だ い こ ん ／ ご ぼ う ／ ね ぎ ／ グ レ ー プ フ ル ー ツ	ホットケーキ 麦茶  ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	540 kcal 19.4 g
26 金	【お楽しみ給食】 ごはん、チキンカレー ゆでウインナー ほうれん草ナムル メロン オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／じゃ がいも／調合油 ／ご ま 油 ／ ご ま (い り) ／ 蒸 し 中 華 めん	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ 豚(ウイナースーツ、ゆで) ／ 豚 ひ き 肉 ／ あ お の り ／ 脱 脂 加 糖 よ ー ぐ る ト	玉葱／にんじん／ほうれん そ う ／ だ い ず も やし ／ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ ／ キャ ベ ツ ／ 青 ピー マン	焼きそば フランスクレープ(カスタード) 麦茶  ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	579 kcal 17.6 g
29 月	ごはん ひじきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(豆腐とえのき) 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 ／ 焼 き ふ ／ 小 麦 粉 あ ら れ ／ 甘 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 に 風 味 か ま ぼ こ ／ わ か め ／ 木 綿 豆 腐 ／ 米 み そ (赤 色 辛 み そ)	にんじん／きゅうり／えのきた け ／ ね ぎ ／ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ	えびせん 麦茶  せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	375 kcal 12.4 g
30 火	ごはん 魚のパン粉焼き 温野菜 にら玉スープ メロン	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／マ ヨ ネ ー ズ (卵 黄 型) ／ パ ン 粉 (乾 燥) ／ 調 合 油 ／ ご ま (い り) ／ ご ま 油 ／ そ う め ん ・ ひ や む ぎ (乾)	すけとうだら／パルメザ ン チ ーズ ／ 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	ひやむぎ 麦茶  バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	418 kcal 16.5 g
給与目標量 エネルギー 460kcal		タンパク質 18.5g	月平均栄養価		エネルギー 473 kcal	タンパク質 17.3g	
脂 質 15.0g		塩分相当量 1.3g			脂 質 12.8g	塩分相当量 1.9g	

\*午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。