

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 火	セルフサンドイッチ、角切り野菜と肉団子のスープ、かぼちゃのいとこ煮、果物（せとか）	531.9(459.6) 25.2(22.5) 18.4(17.6) 1.9(1.6)	パン、○白玉粉、○上新粉、きび砂糖、○きび砂糖、○ごま、片栗粉、パン	○牛乳、鶏肉、○豆腐、ハム、チーズ、あずき、○きな粉、打ち豆、◎牛乳	かぼちゃ、せとか、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、セロリ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳	きなごま団子、牛乳		
02 水	ゆうれい寿司、けんちょう、ナムル、果物（バナナ）	563.8(490.0) 22.0(19.7) 18.3(17.1) 1.6(1.3)	米、○パン、きび砂糖、○砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油、○バター、○粉糖	○牛乳、卵、○卵、豆腐、鮭、油揚げ、◎牛乳	バナナ、大根、ほうれん草、にんじん、もやし、きゅうり、さやいんげん、しそ、のり	酢、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳	フレンチトースト、牛乳	山口県の郷土料理	
03 木	さぶらぎご飯、のっぺい、とんてき、トマトキャベツ添え、果物（キウイ未バナナ）	569.4(538.2) 25.1(22.9) 19.3(18.3) 1.7(1.4)	米、里いも、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、豚肉、打ち豆、かまぼこ、竹輪、油揚げ、煮干し、豚肉、◎牛乳	キウイ、キャベツ、ミニトマト、大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、ねぎ、ニンニク、椎茸、バナナ	しょうゆ、ソース、食塩、酢、ケチャップ、こしょう	牛乳	たいやき、牛乳	三重県の郷土料理	
04 金	ぐう飯、だご汁、和風サラダ、果物（いよかん）	535.6(467.5) 22.2(19.9) 14.6(14.1) 1.8(1.5)	○さつまいも、米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、豚肉、竹輪、ハム、◎牛乳	伊予柑、プロッコリー、ごぼう、大根、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、まい茸、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、みりん	牛乳	ふかしいも、牛乳	佐賀県の郷土料理	
05 土	中華丼、フライドパンケーキ、果物（りんご）	527.8(461.3) 19.2(17.4) 16.6(15.7) 1.1(0.9)	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、椎茸、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
07 月	五分つきごはん、味噌汁（大根・油揚げ）、肉豆腐の卵とじ、じゃこ和え、果物（バナナ）	551.6(480.3) 23.3(20.8) 14.7(14.2) 1.8(1.5)	米、○米、きび砂糖	◎牛乳、○牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、しらす、油揚げ、煮干し	バナナ、大根、もやし、ほうれん草、○小松菜、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しめじ	しょうゆ、○食塩	牛乳	菜飯おにぎり、牛乳		
08 火	ごはん、味噌汁（さつまいも・厚揚げ）、さばのみそ煮、もずくときゅうりの酢の物、果物（いよかん）	598.7(513.8) 24.4(21.2) 22.6(20.2) 1.8(1.5)	米、さつまいも、○米粉、きび砂糖、○オリーブ油、○きび砂糖	○牛乳、さば、○卵、厚揚げ、みそ、○チーズ、○ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳、さば	伊予柑、きゅうり、もずく、○玉ねぎ、○プロッコリー、○にんじん、しょうが	酢、みりん、しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳	米粉のケーキサシ、牛乳	ゆり組誕生会 	
09 水	五分つきごはん、味噌汁（なめこ・豆腐）、ポテト入りオムレツ、納豆サラダ、果物（りんご）	533.7(475.8) 25.9(23.3) 20.3(18.8) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、バター	○牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、卵、豆腐、納豆、牛乳、ハム、チーズ、みそ、ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、小松菜、なめこ、ピーマン、きゅうり、にんじん、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳		
10 木	五分つきごはん、味噌汁（小松菜・えのき）、かじきのから揚げ、ミニトマトプロッコリー添え、はるさめサラダ、果物（いちご）	556.5(480.8) 24.3(21.2) 16.9(15.8) 1.5(1.2)	米、○米、春雨、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油、○油、○米粉	○牛乳、かじき、○豚肉、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳、かじき	いちご、小松菜、ミニトマト、プロッコリー、○玉ねぎ、○おくら、えのき茸、にんじん、○のり、しょうが	酢、しょうゆ、○ソース、○ケチャップ、食塩、○食塩、○カレー粉、○こしょう	牛乳	ごはんサンド（カレーそばろ）、牛乳	ばら組誕生会	
12 土	ごはん、豚汁、おくら納豆、ちくわ磯揚げ、果物（りんご）	568.2(515.6) 26.5(24.5) 17.2(17.6) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、油	○牛乳、納豆、竹輪、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、◎牛乳	りんご、大根、おくら、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、青のり	しょうゆ	牛乳	せんべい、牛乳		
14 月	ごはん、味噌汁（じゃが・わかめ）、カレイとがんもの炊き合わせ、おかかあえ、果物（バナナ）	537.2(469.9) 26.0(22.9) 13.9(13.6) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、きび砂糖、○バター、○粉糖	○牛乳、かれい、がんもどき、○卵、○ホイップクリーム、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳、かれい	バナナ、ほうれん草、○いちご、もやし、にんじん、さやいんげん、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳	ホットケーキ（ココアいちご）、牛乳		
15 火	ごはん、ほうとう、鶏のから揚げ、トマトキャベツ添え、果物（はっさく）	626.3(554.6) 24.9(23.7) 14.9(14.8) 1.8(1.5)	米、ほうとう、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、○あずき、○豆腐、○栗、みそ、豚肉、煮干し、◎牛乳	はっさく、キャベツ、かぼちゃ、ミニトマト、大根、白菜、ねぎ、にんじん、なめこ、ごぼう、しょうが、昆布	しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳	山梨県の郷土料理 	
16 水	ねばねば丼、白みそ豆乳スープ、レバーのかりん揚げ、果物（バナナ）	586.0(513.9) 27.9(25.6) 16.5(15.8) 1.9(1.6)	米、○さつまいも、麦、片栗粉、○きび砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油、○バター	○牛乳、鶏レバー、納豆、卵、豆腐、鶏肉、みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、○りんご、おくら、キャベツ、チンゲン菜、めかぶ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、○レモン、しょうが、昆布、のり、きくらげ、ニンニク	しょうゆ、みりん、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	りんごとさつま芋のかさね煮、牛乳		
17 木	五分つきごはん、味噌汁（玉ねぎ・生揚げ）、黒はんぺんフライ、ミニトマトプロッコリー添え、紅芯大根とツナのサラダ、果物（はるみ）	597.8(531.4) 21.5(20.3) 18.2(17.2) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、○きび砂糖、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油	○牛乳、黒はんぺん、厚揚げ、○卵、みそ、ツナ、○みそ、煮干し、◎牛乳	はるみ、玉ねぎ、ミニトマト、大根、プロッコリー、きゅうり、とうもろこし	ソース、○酢、しょうゆ、食塩	牛乳	味噌カステラ、牛乳	静岡県の郷土料理	
18 金	豚肉のみそ丼、ミニ水沢うどん、しらたきサラダ、果物（いちご）	636.8(546.3) 23.6(21.0) 19.4(17.9) 2.2(1.8)	米、○米、うどん、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、豚肉、ハム、みそ、◎牛乳	いちご、玉ねぎ、チンゲン菜、しらたき、きゅうり、ピーマン、にんじん、○にんじん、のり、ねぎ、○昆布	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	群馬県の郷土料理	
19 土	焼きそば、フライドポテト、果物（みかん）	503.2(432.8) 22.4(19.9) 17.9(16.7) 2.0(1.7)	焼きそばめん、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉、◎牛乳	みかん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、青のり	ソース、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
21 月	ごはん、味噌汁（大根・油揚げ）、さけの塩焼き、磯あえ添え、いぶりがっこ入りポテトサラダ、果物（せとか）	519.0(463.1) 25.8(23.1) 14.4(15.0) 1.8(1.5)	米、○パン、じゃがいも、さつまいも、○バター	○牛乳、鮭、○チーズ、みそ、チーズ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、鮭	せとか、ほうれん草、大根、もやし、玉ねぎ、きゅうり、いぶりがっこ、○ジャム、レモン果汁、のり	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	サンドイッチ、牛乳		
22 火	五分つきごはん、味噌汁（ふのり・豆腐）、炒り鶏、おかひじきとじゃこの三杯酢、果物（バナナ）	480.4(444.8) 22.7(21.4) 10.7(12.3) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○きび砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ちりめんじゃこ、○きな粉、煮干し、◎牛乳	バナナ、○かぼちゃ、おかひじき、もやし、こんにゃく、だけこのこ、ごぼう、にんじん、ねぎ、○干しぶどう、椎茸、ふのり	しょうゆ、酢、○食塩	牛乳	かぼちゃのきな粉かけ、牛乳		
24 木	五分つきごはん、かき玉汁（五目）、鶏肉の香り焼き、ミニトマト・かぼちゃ添え、大根のそばろ煮、果物（デコボン）	542.3(493.5) 26.0(23.9) 14.1(15.0) 1.8(1.6)	米、○コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、鶏肉、卵、鶏肉、◎牛乳	デコボン、大根、かぼちゃ、○バナナ、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、わかめ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	コーンフレーク、牛乳		
25 金	特製カレーライス、プロッコリー添え、果物（はっさく）	519.5(460.1) 22.9(20.7) 11.6(11.8) 1.5(1.2)	○さつまいも、米、じゃがいも、麦、小麦粉、油、蜂蜜	○牛乳、鶏肉、鶏むね肉、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、はっさく、にんじん、プロッコリー、しめじ、セロリ、りんご、ホールトマト、ニンニク、しょうが	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、カレー粉、オールスパイス、こしょう	牛乳	ふかしいも、牛乳		
26 土	タコライス、きのこ汁、果物（バナナ）	558.7(471.3) 24.2(20.7) 17.9(15.9) 1.8(1.5)	米	○牛乳、ひき肉（牛・豚）、豆腐、チーズ、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、ミニトマト、レタス、なめこ、エリンギ、ごぼう、えのき茸、ねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
28 月	五分つきごはん、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）、チーズオムレツ、チリコンカン、プロッコリー添え、果物（いよかん）	644.1(554.9) 27.0(23.8) 21.5(19.6) 1.9(1.6)	米、○米、油、○ごま、○砂糖、バター、きび砂糖	○牛乳、卵、打ち豆、チーズ、牛乳、みそ、ひき肉（牛・豚）、○みそ、鶏肉、煮干し、◎牛乳	伊予柑、玉ねぎ、プロッコリー、トマト、にんじん、セロリ、しめじ、わかめ、ニンニク	ケチャップ、ソース、○みりん、ワイン、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	おにぎり（みそ焼き）、牛乳		
1日の摂取目標量		1275(925) 49(37) 36(26) 3.5(3.0)	給食とおやつを食べた場合、3～5歳児では1日の栄養量の45%を園でとるようになります。0～2歳児（3歳未満児）では1日の栄養量の50%を園でとるようになります。内容は変更になる場合がございます							