

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月	五分つきごはん、ほうれん草と卵のスープ、豚肉と生揚げの味噌炒め、もずくの酢の物、果物（バナナ）	557.4(485.0) 22.5(20.1) 15.5(14.9) 1.7(1.4)	◎さつまいも、米、きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉、厚揚げ、卵、みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、たけのこ、きゅうり、にんじん、もずく、ほうれん草、グリーンピース、椎茸、しょうが、のり	酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳	やきいも、牛乳		
02火	五分つきごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、タラフライ、ミニトマト添え、なめ茸あえ、果物（パイナップル末バナナ）	526.8(479.2) 22.7(20.3) 16.0(15.3) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、○きび砂糖、○バター	○牛乳、たら、豆腐、みそ、卵、○卵、煮干し、◎牛乳、たら	パイナップル、小松菜、ミニトマト、○かぼちゃ、もやし、わかめ、なめ茸、ねぎ、バナナ	ソース、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳		
06土	タコライス、具だくさん味噌汁、果物（バナナ）	549.1(478.4) 24.9(22.0) 16.8(15.8) 2.0(1.7)	米、ごま油	○牛乳、ひき肉（牛・豚）、鶏肉、みそ、チーズ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、レタス、ミニトマト、もやし、にんじん、ニンニク	だし汁、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		
08月	こうしめし（高知）、みそ汁（かぶ）、鶏のから揚げ、トマト、焼アスパラ添え、果物（パイナップル末バナナ）	516.9(482.4) 22.3(21.7) 12.7(13.0) 1.8(1.5)	米、○米、片栗粉、油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、みそ、ちりめんじゃこ、煮干し、◎牛乳	パイナップル、かぶ、グリーンアスパラ、ミニトマト、たくあん、かぶ、しょうが、のり、のり、バナナ	しょうゆ、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳		
09火	五分つきごはん、押し麦の食べるスープ、豚肉のおろしソースかけ、温野菜サラダ、果物（日向夏）	398.3(467.4) 16.9(22.1) 9.3(16.4) 1.4(1.3)	米、麦、小麦粉、片栗粉、きび砂糖	◎牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、豚肉、鶏むね肉、みそ、豚肉、○牛乳	夏みかん、キャベツ、グリーンアスパラ、かぼちゃ、れんこん、大根、にんじん、玉ねぎ、椎茸	しょうゆ、だし汁、みりん、食塩、鶏ガラだし、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳		
10水	ごはん、孟宗汁、レバーのかりん揚げ、トマト添え、納豆サラダ、果物（いちご）	485.3(432.8) 27.1(25.0) 14.4(14.1) 1.8(1.5)	○新じゃが、米、片栗粉、きび砂糖、油	○牛乳、豚レバー、豚肉、厚揚げ、納豆、ハム、みそ、かつお節、◎牛乳	いちご、もやし、たけのこ、ほうれん草、ミニトマト、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳	新じゃがふかし、牛乳		
11木	ごはん、味噌汁（なめこ・豆腐）、鶏肉のトマト煮、ブロッコリー添え、切干大根の煮物、果物（バナナ）	553.9(491.1) 23.5(22.4) 17.4(16.7) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、麦、○油、油、○ごま、片栗粉、きび砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏肉、○豆腐、豆腐、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳	トマト、バナナ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、なめこ、切干大根、ピーマン、ピーマン、ニンニク	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	豆腐ドーナツ（ごま）、牛乳		
12金	特製カレーライス、ブロッコリー添え、果物（オレンジ）	607.3(524.9) 25.1(22.2) 17.5(16.5) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、麦、○砂糖、油、小麦粉、○片栗粉、蜂蜜	○牛乳、豚肉、豚肉、○豆腐、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、セロリ、りんご、ホールトマト、ニンニク、しょうが	○みりん、○しょうゆ、ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、鶏ガラだし、カレー粉、オースパイス、こしょう	牛乳	みたらし団子、牛乳		
13土	おにぎり（さけ）、ワンタンスープ、チヂミ、果物（バナナ）	527.5(461.1) 20.4(18.4) 19.3(17.8) 1.8(1.5)	米、小麦粉、ワンタンの皮、片栗粉、ごま油、白玉粉、きび砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、豚肉、鮭、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、小松菜、ねぎ、にら、椎茸、のり	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
15月	五分つきごはん、角切り野菜のスープ、鮭のチーズ焼き、ポテト、ブロッコリー、トマト添え、味付けのり、果物（バナナ）	574.9(502.4) 26.0(23.3) 16.6(15.7) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、小麦粉、油、バター	○牛乳、鮭、チーズ、ベーコン、打ち豆、◎牛乳	バナナ、○バナナ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、のり、しめじ、セロリ、パセリ、青のり	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	コーンフレーク、牛乳		
16火	うごぎの切り和えごはん、味噌汁（生揚げ・わかめ）、ハンバーグ、ミニトマト添え、マカロニサラダ、果物（いちご）	654.0(560.9) 25.8(22.7) 23.5(21.2) 1.8(1.5)	米、○米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、きび砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、牛肉、厚揚げ、みそ、卵、ハム、牛乳、煮干し、◎牛乳	いちご、玉ねぎ、ミニトマト、きゅうり、とうもろこし、うごぎ、○にんじん、わかめ、○昆布	ケチャップ、ソース、みりん、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳		
17水	ごはん、味噌汁（ほうれん草・麩）、かじきのケチャップ煮、きゅうりの華風サラダ、果物（バナナ）	594.6(511.9) 23.5(20.5) 17.0(15.9) 1.7(1.4)	米、○米、油、春雨、片栗粉、きび砂糖、白玉、麩、○きび砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、ハム、○牛肉、○豆腐、みそ、○油揚げ、煮干し、◎牛乳、かじき	バナナ、キャベツ、きゅうり、もやし、ほうれん草、にんじん、○こんにゃく、○にんじん、○ごぼう、○椎茸	ケチャップ、○しょうゆ、ソース、酢、しょうゆ、○みりん、食塩、○食塩	牛乳	牛肉の炊き込みご飯、牛乳		
18木	ケチャップライス、チーズオムレツ、ブロッコリー添え、具だくさん味噌汁、果物（オレンジ）	547.8(477.3) 26.7(23.5) 21.3(19.4) 2.3(1.9)	米、○小麦粉、○山いも、麦、油、バター、○油、ごま油、きび砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、鶏肉、○魚肉ソーセージ、チーズ、○卵、牛乳、みそ、○かつお節、◎牛乳	オレンジ、玉ねぎ、○キャベツ、もやし、レタス、ブロッコリー、にんじん、○ねぎ、ピーマン、ニンニク、○青のり	だし汁、ケチャップ、○ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	お好み焼き、牛乳		
19金	五目おこわ、沢煮糰子、じゃこ和え、果物（バナナ）	557.9(462.0) 22.4(18.9) 14.0(13.3) 1.9(1.5)	もち米、○米	○牛乳、鶏肉、豚肉、しらす、かつお節、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、ごぼう、しらたき、三つ葉、たけのこ、椎茸、昆布、椎茸	しょうゆ、だし汁、みりん、○しょうゆ、食塩	牛乳	焼きおにぎり、牛乳		
20土	ごはん、豚汁、鶏のから揚げ、ナムル、果物（バナナ）	564.7(499.8) 27.7(25.8) 17.2(16.6) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、ごま油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、大根、にんじん、もやし、ほうれん草、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳	せんべい、牛乳		
22月	パンズパン、パプリカとにんじんのポターージュ、彩りオムレツ、果物（オレンジ）	569.3(523.0) 23.4(21.8) 21.0(19.7) 2.3(2.0)	パン、じゃがいも、○米、○もち米、○きび砂糖、きび砂糖、バター、油	○牛乳、卵、牛乳、鶏肉、生クリーム、○きな粉、◎牛乳	オレンジ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、ニンニク	ケチャップ、ワイン、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳		
23火	五分つきごはん、かき玉汁、さばとごぼうの竜田揚げ（○蔵かれい）、トマト添え、さつま芋のレモン煮、果物（バナナ）	626.1(506.9) 23.5(20.3) 22.6(16.5) 1.5(1.2)	米、さつまいも、○きび砂糖、片栗粉、油、きび砂糖	○牛乳、さば、卵、◎牛乳、あじ	バナナ、ごぼう、ミニトマト、チンゲン菜、玉ねぎ、○みかん、レモン、にんじん、しょうが、○アガー、わかめ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳かんでん、牛乳	ゆり組誕生会	
24水	五分つきごはん、油麩の煮物、ツナいり卵焼き、おかひじきおひたし、果物（バナナ）	581.5(504.3) 22.1(19.8) 15.4(14.8) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、○米、○もち米、油麩、きび砂糖、ごま油、油	○牛乳、卵、ツナ、○あずき、かつお節、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、つきこんにゃく、おかひじき、にんじん、もやし、さやえんどう、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、だし汁、みりん、○食塩、食塩	牛乳	赤飯おにぎり、牛乳		
25木	五分つきごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、春野菜と豚肉のうま煮、はるさめサラダ、果物（サンフルーツ）	505.1(447.1) 23.1(20.6) 15.2(14.6) 1.7(1.4)	米、○マカロニ、春雨、○黒砂糖、きび砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、豆腐、ハム、みそ、○きな粉、煮干し、◎牛乳	サンフルーツ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、オイスターソース、鶏ガラだし	牛乳	マカロニ安倍川、牛乳	ばら組誕生会	
26金	細たけ御飯、味噌汁（小松菜・麩）、松風焼き、焼かぼちゃ、トマト添え、果物（オレンジ）	565.2(493.0) 23.8(21.2) 17.9(16.7) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○きび砂糖、○油、パン粉、白玉、麩、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、○卵、卵、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、ミニトマト、玉ねぎ、細たけ、小松菜、こんにゃく、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	たまご蒸しパン、牛乳	さくら組誕生会	
27土	サンドイッチ、角切り野菜と肉団子のスープ、果物（バナナ）	499.3(467.6) 23.7(22.1) 20.2(19.0) 2.2(2.0)	パン、片栗粉、マーガリン	○牛乳、鶏肉、ツナ、ハム、チーズ、大豆、◎牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
29月	五分つきごはん、味噌汁（きゃべつ・厚揚げ）、スクランブルエッグ、牛肉と新ごぼうのしぐれ煮、果物（いちご）	478.3(437.8) 22.0(20.0) 19.5(18.0) 1.4(1.3)	米、きび砂糖、バター、油	○牛乳、卵、牛肉、厚揚げ、みそ、ベーコン、煮干し、◎牛乳	いちご、ごぼう、キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、グリーンピース、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
30火	ハンバーガー（末ハンバーグとパン）、ミネストローネ、果物（バナナ）	626.7(577.7) 27.4(25.4) 21.7(21.0) 2.2(2.1)	パン、じゃがいも、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、パン粉、マカロニ、きび砂糖	○牛乳、牛肉、○あずき、豚肉、○豆腐、チーズ、○栗、牛乳、豆腐、ベーコン、打ち豆、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、トマト、レタス、セロリ	ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、○食塩、パセリ粉	牛乳	ぜんざい、牛乳		
31水	グリーンピース御飯、味噌汁（大根・油揚げ）、さけの照り焼き、ブロッコリーのにんにくソテー、果物（パイナップル末バナナ）	509.9(466.4) 24.0(21.5) 15.3(14.7) 1.3(1.1)	米、○さつまいも、○きび砂糖、○油、○米粉、油、きび砂糖	○牛乳、さけ、みそ、ベーコン、油揚げ、煮干し、◎牛乳、鮭	パイナップル、大根、ブロッコリー、生グリーンピース、昆布、ニンニク、バナナ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	さつまいもスティック、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。10時おやつは1.2歳児クラスが牛乳で、0歳児クラスはせんべい類と麦茶です。 内容は変更になる場合がございます。							
ニギローの日。2歳児クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日です！										