


| 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 | 五分つきごはん、味噌汁(小松菜・麩)、ポテト入りオムレツ、おぐらの梅和え、果物(メロン) | 550.4(479.3) 21.5(19.3) 17.7(16.6) 1.9(1.6) | 米、〇米、じゃがいも、バター、白玉麩、きび砂糖 | 〇牛乳、卵、牛乳、チーズ、みそ、ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳 | メロン、きゅうり、おぐら、小松菜、ピーマン、えのき草、梅干 | ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう | 牛乳 | かおりおにぎり、牛乳 | | |
| 02水 | わかめごはん、野菜スープ、豚しゃぶサラダ、かぼちゃのミルク煮、果物(バナナ) | 534.3(477.1) 21.4(19.8) 17.5(16.5) 1.9(1.6) | 米、きび砂糖、バター、オリーブ油、ごま油 | 〇牛乳、〇ソファール 元気ヨーグルト、豚肉、牛乳、◎牛乳 | バナナ、かぼちゃ、レタス、きゅうり、ミニトマト、玉ねぎ、もやし、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、ねぎ、しょうが、ニンニク | しょうゆ、酢、食塩、こしょう | 牛乳 | 元気ヨーグルト、牛乳 | | |
| 03木 | 麦ごはん、油麩の煮物、ほっけの塩焼き、モロヘイヤお浸し、果物(バナナ) | 543.5(473.8) 24.5(21.7) 14.8(14.3) 1.5(1.3) | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇きび砂糖、麦、油麩、〇油、三温糖、ごま油、油 | 〇牛乳、ほっけ、〇卵、かつお節、◎牛乳、ほっけ | バナナ、玉ねぎ、モロヘイヤ、つきこんにやく、にんじん、もやし、さやえんどう、椎茸、しょうが | しょうゆ、みりん、だし汁 | 牛乳 | たまご蒸しパン、牛乳 | | |
| 04金 | ごはん、ニラ玉汁、鶏のごま香ばし焼、トマトブロックリー添え、夕顔となすのみそ煮、果物(オレンジ) | 532.6(446.9) 28.1(22.9) 16.0(14.8) 1.9(1.2) | 米、〇白玉粉、〇上新粉、〇きび砂糖、ごま、〇ごま、ごま油、砂糖、きび砂糖 | 〇牛乳、鶏肉、〇豆腐、卵、みそ、〇きな粉、かつお節、◎牛乳 | オレンジ、夕顔、なす、ミニトマト、ブロックリー、にら、ねぎ、しそ、しょうが | しょうゆ、みりん、食塩、〇食塩 | 牛乳 | きなごま団子、牛乳 | | |
| 05土 | トマトスバグティ、野菜スープ、果物(オレンジ) | 601.6(520.3) 20.5(18.5) 20.2(18.6) 2.0(1.7) | スバグティ、オリーブ油 | 〇牛乳、ベーコン、◎牛乳 | ホールトマト、オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ニンニク、にんじん | ワイン、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう | 牛乳 | せんべい、牛乳 | | |
| 07月 | 鶏照り丼、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、フライドパンパン、動物チーズ、果物(ぶどう0.1.2歳バナナ) | 616.7(552.3) 28.4(24.3) 18.2(17.4) 1.9(1.7) | 米、〇米、麦、油、きび砂糖、片栗粉 | 〇牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、煮干し、◎牛乳 | かぼちゃ、ぶどう、玉ねぎ、ミニトマト、ねぎ、わかめ、のり、バナナ | しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | ゆかりわかめおにぎり、牛乳 | | |
| 08火 | 麦ごはん(ごましお)、押し麦の食べるスープ、さけのマヨネーズ焼き、アスパラサラダ添え、果物(オレンジ) | 533.8(456.1) 25.1(21.2) 19.2(17.2) 1.8(1.5) | 米、〇小麦粉、マヨネーズ、麦、〇片栗粉、〇白玉粉、〇ごま油、〇きび砂糖、〇ごま、油 | 〇牛乳、鮭、〇豚肉、鶏むね肉、ハム、◎牛乳 | オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラ、〇にら、〇ねぎ、〇にんじん、とうもろこし、椎茸 | 〇しょうゆ、しょうゆ、〇酢、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳 | チヂミ、牛乳 | | |
| 09水 | 豚肉のみそ丼、しらたきサラダ、果物(バナナ) | 582.4(505.0) 22.8(20.3) 22.1(20.1) 1.4(1.2) | 米、〇ライ麦、〇きび砂糖、〇オートミール、油、〇バター、砂糖、ごま油 | 〇牛乳、豚肉、豚肉、〇卵、ハム、みそ、◎牛乳 | バナナ、玉ねぎ、チンゲン菜、しらたき、きゅうり、ピーマン、にんじん | 酢、しょうゆ、〇食塩、食塩 | 牛乳 | 全粒粉パンケーキ、牛乳 | | |
| 10木 | 夏野菜たっぷりマーボー丼、味噌汁(小松菜・麩)、果物(オレンジ) | 555.8(505.6) 22.7(20.8) 17.7(17.1) 1.4(1.1) | 米、片栗粉、きび砂糖、白玉麩、ごま油 | 〇牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳 | オレンジ、トマト、なす、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、ニンニク、しょうが | しょうゆ | 牛乳 | たいやき、牛乳 | | |
| 12土 | スタミナ丼、味噌汁(なめこ・豆腐)、かぼちゃのサラダ、果物(バナナ) | 537.7(469.1) 23.1(20.6) 15.9(15.1) 1.3(1.1) | 米、マヨネーズ、油、砂糖 | 〇牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、魚肉ソーセージ、煮干し、◎牛乳 | バナナ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、なめこ、とうもろこし、玉ねぎ、ねぎ、パセリ、しょうが、ニンニク | しょうゆ、みりん、食塩、こしょう | 牛乳 | せんべい、牛乳 | | |
| 14月 | レバーミートスバグティ、果物(バナナ) | 550.6(479.4) 23.3(20.8) 13.3(13.0) 1.5(1.2) | スバグティ、小麦粉、砂糖、バター、油 | 〇牛乳、豚レバー、豚肉、チーズ、みそ、◎牛乳 | バナナ、トマト、玉ねぎ、しめじ、にんじん、ニンニク | ソース、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉 | 牛乳 | せんべい、牛乳 | | |
| 15火 | わかめごはん、酢鶏、果物(小玉すいか) | 434.2(413.8) 18.0(18.4) 14.4(14.4) 1.7(1.5) | 米、油、片栗粉、きび砂糖 | 〇牛乳、鶏肉、◎牛乳 | 小玉すいか、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、椎茸、しょうが | しょうゆ、ケチャップ、酢 | 牛乳 | せんべい、牛乳 | | |
| 16水 | ごはん、肉じゃが、千草焼き、磯あえ添え、果物(バナナ) | 562.1(488.8) 25.9(22.9) 17.3(16.3) 1.7(1.4) | 米、じゃがいも、きび砂糖 | 〇牛乳、卵、牛肉、牛肉、竹輪、◎牛乳 | バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、〇バナナ、〇みかん缶、にんじん、〇小玉すいか、もやし、しらたき、ねぎ、〇みかん、さやいんげん、のり、椎茸 | しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | フルーツボンチ、牛乳 | | |
| 17木 | 夏野菜のカレー、果物(小玉すいか) | 535.7(467.6) 21.6(19.4) 13.4(13.1) 1.6(1.3) | 米、〇コーンフレーク、小麦粉、油、きび砂糖 | 〇牛乳、鶏肉、鶏肉、◎牛乳 | トマト、小玉すいか、玉ねぎ、〇バナナ、かぼちゃ、ニンニク、しょうが | ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう | 牛乳 | コーンフレーク、牛乳 | | |
| 18金 | ごはん、にら玉汁、カレイとがんと炊き合わせ、ひじきとキャベツのサラダ、果物(バナナ) | 525.5(462.8) 26.5(23.5) 15.6(15.2) 1.5(1.3) | 米、麦、マヨネーズ、きび砂糖 | 〇牛乳、かれい、卵、がんとどき、みそ、ツナ、かつお節、◎牛乳、かれい | 〇とうもろこし、バナナ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、にら、れんこん、さやいんげん、ひじき、しょうが | しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳 | 焼きとうもろこし、牛乳 | | |
| 19土 | 牛丼、すまし汁(小松菜・あげ)、果物(バナナ) | 528.4(461.8) 21.8(19.6) 17.9(16.8) 1.4(1.2) | 米 | 〇牛乳、牛肉、油揚げ、◎牛乳 | バナナ、玉ねぎ、こんにやく、ミニトマト、ブロックリー、小松菜、えのき草、にんじん、ねぎ、椎茸 | だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | クッキー、牛乳 | | |
| 21月 | タコライス、貝だくさん味噌汁、果物(小玉すいか) | 539.4(470.6) 21.7(19.5) 16.7(15.8) 1.4(1.2) | 〇さつまいも、米、麦、ごま油 | 〇牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、みそ、チーズ、◎牛乳 | 小玉すいか、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 | 冷やし焼きいも、牛乳 | | |
| 22火 | 五分つきごはん、かき玉汁、鶏肉のレモン和え、きゅうりの酢の物、果物(バナナ) | 545.0(475.6) 22.4(21.5) 15.5(15.3) 1.9(1.6) | 米、〇小麦粉、〇黒砂糖、片栗粉、〇油、きび砂糖 | 〇牛乳、鶏肉、卵、〇卵、ささかまほこ、かつお節、◎牛乳 | バナナ、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ、レモン果汁、パセリ | だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう | 牛乳 | 沖縄名物サターアングギー、牛乳 | | |
| 23水 | 五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、スクランブルエッグ、夕顔となすのみそ煮、果物(メロン) | 564.1(471.3) 20.9(18.4) 18.0(16.8) 1.6(1.3) | 米、〇米、油、バター、きび砂糖 | 〇牛乳、卵、豆腐、みそ、ベーコン、煮干し、〇かつお節、◎牛乳 | メロン、夕顔、なす、玉ねぎ、なめこ、グリーンピース、ねぎ、しそ | ケチャップ、みりん、〇しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳 | 焼きおにぎり、牛乳 | | |
| 24木 | 麦ごはん、みそ汁(かぶ)、豚肉の朝鮮焼き、冷伴三絲、トマト添え、果物(バナナ) | 568.1(500.8) 22.1(20.4) 17.1(16.6) 1.6(1.3) | 米、〇白玉粉、〇上新粉、春雨、麦、〇砂糖、ごま、きび砂糖、〇片栗粉、ごま油 | 〇牛乳、豚肉、〇豆腐、みそ、ハム、卵、煮干し、豚肉、◎牛乳 | バナナ、かぶ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、りんご、かぶ、ニンニク | 〇みりん、しょうゆ、〇しょうゆ、酢 | 牛乳 | みたらし団子、牛乳 | | |
| 25金 | 五分つきごはん、豚汁、ちくわ磯辺揚げ、おくら納豆、果物(小玉すいか) | 606.0(516.6) 25.8(22.3) 17.2(15.8) 1.7(1.4) | 米、〇小麦粉、じゃがいも、〇きび砂糖、小麦粉、油 | 〇牛乳、竹輪、納豆、豚肉、豆腐、〇卵、みそ、〇みそ、かつお節、◎牛乳 | 小玉すいか、おくら、大根、にんじん、こんにやく、ごぼう、ねぎ、青のり | しょうゆ、〇酢 | 牛乳 | 味噌カステラ、牛乳 | | |
| 26土 | ごはん、味噌汁(ごまつな・麩)、鶏のから揚げ、トマト・きゅうり添え、ポテトサラダ、果物(バナナ) | 560.7(503.0) 24.2(23.8) 19.5(18.6) 1.4(1.2) | 米、じゃがいも、片栗粉、油、白玉麩 | 〇牛乳、鶏肉、みそ、魚肉ソーセージ、煮干し、◎牛乳 | バナナ、ミニトマト、きゅうり、小松菜、にんじん、しょうが | しょうゆ、酢、食塩、こしょう | 牛乳 | クッキー、牛乳 | | |
| 28月 | 食パン、ラタトゥイユ、チーズオムレツ、ジャム(以上児から)、果物(小玉すいか) | 584.9(468.8) 23.3(20.2) 21.7(19.5) 1.9(1.5) | パン、〇米、〇もち米、〇きび砂糖、油、バター、きび砂糖 | 〇牛乳、卵、チーズ、牛乳、ベーコン、〇きな粉、みそ、◎牛乳 | 小玉すいか、トマト、イチゴジャム、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、ニンニク | ケチャップ、食塩、〇食塩、こしょう | 牛乳 | きな粉おはぎ、牛乳 | 始業式 | |
| 29火 | ごぼうと豆のドライカレー、おかひじきおひたし、果物(小玉すいか) | 548.9(478.4) 22.8(20.4) 17.6(16.6) 1.2(1.0) | 米、麦、〇小麦粉、バター、油 | 〇牛乳、豚肉、卵、鶏肉、打ち豆、かつお節、◎牛乳 | 小玉すいか、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、おかひじき、ホールトマト、もやし、〇干しぶどう、ピーマン、しめじ、干しぶどう、しょうが、ニンニク | ケチャップ、ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩、〇食塩、パセリ粉 | 牛乳 | かぼちゃとレーズンの金つば、牛乳 | ゆり組誕生会 | |
| 30水 | ごはん、味噌汁(わかめ・えのき)、さばとごぼうの竜田揚げ、とうがんのそぼろあんかけ、果物(ぶどう0.1.2歳バナナ) | 560.8(514.6) 24.5(22.4) 22.8(20.9) 2.0(1.7) | 米、〇たこ焼き、片栗粉、油、きび砂糖 | 〇牛乳、さば、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、さば | 冬瓜、ぶどう、ごぼう、えのき草、しょうが、わかめ、〇青のり、バナナ | しょうゆ、〇ソース | 牛乳 | たこ焼き、牛乳 | ばら組誕生会 | |
| 31木 | とうもろこし御飯、モロヘイヤと卵のスープ、レバーのかりん揚げ、ブロックリー添え、果物(バナナ) | 560.4(486.4) 23.8(22.8) 12.7(12.8) 1.9(1.5) | 米、〇米、片栗粉、きび砂糖、油、バター、ごま、ごま油 | 〇牛乳、豚レバー、卵、◎牛乳 | バナナ、とうもろこし、ブロックリー、モロヘイヤ、〇昆布、〇のり、しょうが、のり | しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳 | のりサンド、牛乳 | さくら組誕生会 | |
| 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。4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。 | | | |  |