

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 金	ごはん、みそ汁(かぶ)、肉豆腐の卵とじ、おかかあえ、果物(オレンジ)	534.0(466.2) 24.0(21.3) 16.9(15.9) 1.9(1.6)	米、もち米、〇米、きび砂糖、〇きび砂糖、〇ごま油	〇牛乳、卵、豆腐、牛肉、〇豚肉、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、ほうれん草、もやし、かぶ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しめじ、〇にんじん、〇たけのこ、かぶ、〇椎茸	しょうゆ、〇みりん、〇しょうゆ、〇食塩	牛乳	中華おこわ、牛乳	
02 土	こぎつねごはん、肉団子のスープ、大学芋、果物(バナナ)	566.3(492.0) 20.1(18.2) 16.4(15.5) 1.5(1.3)	米、さつまいも、片栗粉、春雨、きび砂糖、油、ごま、ごま油	〇牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、もやし、まい茸、ねぎ、ニンニク、椎茸、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
04 月	特製カレーライス、ブロッコリー添え、果物(オレンジ)	602.4(521.0) 28.1(24.6) 13.2(13.0) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、〇米、麦、油、小麦粉、〇きび砂糖、蜂蜜	〇牛乳、鶏肉、〇納豆、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、〇のり	〇酢、ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、鶏ガラだし、〇しょうゆ、カレー粉、〇食塩、オースバイス、こ	牛乳	納豆巻き、牛乳	
05 火	五目おこわ、鶏つみれのすまし汁(みつば)、なめ茸あえ、果物(なし)	543.4(472.2) 24.2(21.4) 13.8(13.4) 1.9(1.5)	〇さつまいも、もち米、そうめん、片栗粉	〇牛乳、鶏肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、かつお節、◎牛乳	梨、小松菜、もやし、えのき草、にんじん、しらたき、ごぼう、なめ茸、三つ葉、しょうが、昆布、椎茸	しょうゆ、だし汁、みりん、食塩、山椒	牛乳	やきいも、牛乳	
06 水	五分つきごはん、味噌汁(キャベツ・ネギ)、チーズオムレツ、トマト添え、納豆サラダ、果物(バナナ)	582.5(505.9) 25.8(22.8) 20.4(18.8) 1.5(1.2)	米、〇白玉粉、〇上新粉、〇きび砂糖、バター、油、きび砂糖	〇牛乳、卵、〇豆腐、納豆、チーズ、牛乳、みそ、ハム、〇きな粉、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ミニトマト、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	きなこ団子、牛乳	
07 木	ひじきごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、ししゃものフライ、トマト添え、はるさめサラダ、果物(なし)	548.3(458.2) 20.8(19.0) 16.5(13.4) 2.0(1.5)	米、〇ホットケーキ粉、春雨、麦、小麦粉、パン粉、油、〇きび砂糖、きび砂糖、ごま油、〇バター	〇牛乳、ししゃも、みそ、ハム、油揚げ、煮干し、◎牛乳、たら	梨、玉ねぎ、ミニトマト、〇かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ひじき、わかめ	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	
8 金	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、さけの塩焼き、磯あえ、冬瓜のそぼろあんかけ、果物(ぶどう0.12歳バナナ)	499.7(454.9) 25.8(22.6) 15.9(15.1) 1.6(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、きび砂糖、片栗粉、油、〇きび砂糖	〇牛乳、鮭、〇豆腐、豆腐、鶏肉、みそ、かつお節、煮干し、◎牛乳、鮭	ぶどう、冬瓜、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、のり、しょうが、バナナ	しょうゆ、食塩	牛乳	豆腐ドーナツ、牛乳	
9 土	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、じゃが芋のそぼろ煮、磯あえ、果物(バナナ)	549.3(478.5) 21.9(19.6) 17.2(16.2) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、きび砂糖	〇牛乳、ひき肉(牛・豚)、豆腐、ささかまぼこ、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、小松菜、もやし、にんじん、椎茸、のり、わかめ	しょうゆ	牛乳	クッキー、牛乳	
11 月	キッズピビンバ、のっぺい汁、果物(オレンジ)	550.4(489.1) 25.9(23.4) 17.4(16.4) 1.8(1.5)	米、里いも、麦、きび砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油	〇牛乳、〇ソファール 元気ヨーグルト、卵、豚肉、鶏肉、鶏肉、かつお節、◎牛乳	〇バナナ、オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、椎茸、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	元気ヨーグルト、果物(バナナ)、牛乳	
12 火	ごはん、かまぼこみつばのすまし汁、あじのちり酢あえ、マセドアンサラダ、果物(なし)	572.3(491.2) 26.1(22.6) 15.8(14.6) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、〇きび砂糖、〇白玉粉、〇上新粉、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、きび砂糖	〇牛乳、あじ、〇あずき、〇豆腐、かまぼこ、〇栗、かつお節、打ち豆、◎牛乳、あじ	梨、大根、きゅうり、とうもろこし、えのき草、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、三つ葉、昆布、ねぎ、ニンニク	ほん酢、しょうゆ、酢、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	冷やしぜんざい、牛乳	
13 水	麦ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、彩りオムレツ、トマト添え、レバーのかりん揚げ、果物(ぶどう0.12歳バナナ)	605.1(532.3) 28.8(26.1) 19.3(17.9) 2.0(1.6)	〇パン、米、じゃがいも、麦、片栗粉、きび砂糖、油、〇バター	〇牛乳、卵、豚レバー、鶏肉、〇チーズ、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	ぶどう、ミニトマト、白菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、〇ジャム、しょうが、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、ワイン、みりん、食塩	牛乳	サンドイッチ、牛乳	
14 木	ゆかりごはん、芋煮、ほうれん草と菊のおひたし、果物(なし)、牛乳	570.1(507.4) 22.8(21.0) 17.0(16.8) 2.0(1.7)	米、〇さつまいも、里いも、〇米粉、〇きび砂糖、きび砂糖、〇バター	〇牛乳、牛乳、牛肉、牛肉、かまぼこ、◎牛乳	梨、ほうれん草、ねぎ、もやし、こんにゃく、しめじ、ごぼう、菊	しょうゆ	牛乳	もっちりスイートポテト、牛乳	
15 金	ごはん、すまし汁(小松菜・えのき)、厚焼き卵、トマト添え、けんちょう、果物(バナナ)	537.5(469.9) 22.7(20.3) 18.8(17.5) 1.7(1.4)	米、〇砂糖、きび砂糖、油	〇牛乳、卵、〇卵、豆腐、油揚げ、かつお節、◎牛乳	バナナ、大根、ミニトマト、にんじん、小松菜、えのき草、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	プリン、牛乳	
19 火	パンズパン、ピシソワーズ、鶏肉のトマト煮、果物(なし)	560.1(524.7) 24.0(23.8) 16.9(16.8) 1.9(1.7)	パン、〇さつまいも、じゃがいも、〇もち米、片栗粉、バター、〇ごま、油、〇きび砂糖	〇牛乳、牛乳、鶏肉、生クリーム、◎牛乳	梨、玉ねぎ、トマト、ホールトマト、にんじん、ピーマン、ピーマン、ニンニク	コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	さつまいものいが蒸し、牛乳	
20 水	ごはん、にら玉汁、筑前煮、もずくの酢の物、果物(オレンジ)	524.2(458.3) 24.1(21.4) 17.3(16.2) 1.6(1.4)	米、〇砂糖、きび砂糖、砂糖	〇牛乳、鶏肉、〇ヨーグルト、〇生クリーム、卵、みそ、ささかまぼこ、かつお節、〇セラチン、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、もずく、れんこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にら、〇レモン、さやいんげん、〇ブルーベリージャム	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	ヨーグルトババロア、牛乳	
21 木	五分つきごはん、すまし汁(小松菜・えのき)、羽衣シウマイ、トマト添え、そうめんかぼちゃのサラダ、果物(バナナ)	600.6(544.7) 24.3(22.2) 19.3(18.3) 1.8(1.5)	米、片栗粉、焼売の皮、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、かつお節、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、小松菜、えのき草、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	たいやき、牛乳	
22 金	さつま芋御飯、けんちん汁、さんまの塩焼き、果物(ぶどう0.12歳バナナ)	604.7(564.3) 20.9(20.6) 20.5(20.9) 1.7(1.5)	米、〇米、さつまいも、里いも、〇ごま、〇きび砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、さんま、豆腐、〇みそ、油揚げ、◎牛乳	ぶどう、大根、にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、椎茸、バナナ	だし汁、〇みりん、しょうゆ、食塩	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳	
25 月	五分つきごはん、味噌汁(大根・麩)、ポテト入りオムレツ、温野菜サラダ、果物(グレープフルーツ)	571.3(499.3) 22.1(19.8) 18.8(17.5) 1.7(1.4)	米、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、麩、バター	〇牛乳、卵、牛乳、みそ、チーズ、ベーコン、煮干し、◎牛乳	グレープフルーツ、大根、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
26 火	しらす雑穀ごはん、庄内風芋煮、果物(なし) 	572.8(497.3) 24.1(21.4) 19.8(18.3) 1.7(1.4)	米、里いも、〇小麦粉、〇小麦粉、五穀、〇きび砂糖、〇片栗粉、〇油、〇ごま油、ごま油	〇牛乳、豚肉、豚肉、〇豚肉、みそ、厚揚げ、しらす、煮干し、◎牛乳	梨、ねぎ、こんにゃく、椎茸、ごぼう、〇玉ねぎ、〇ねぎ、〇椎茸、大根、〇たけのこ、〇しょうが	酒かす、〇しょうゆ、食塩、〇食塩、〇ドライイースト、しょうゆ、〇こしょう	牛乳	手作り肉まん、牛乳	ゆり組誕生会
27 水	五分つきごはん、かき玉汁、さばのみそ煮、きゅうりの酢の物、果物(バナナ)	580.7(503.5) 24.9(22.0) 17.6(16.5) 2.0(1.6)	米、〇小麦粉、きび砂糖、片栗粉	〇牛乳、さば、卵、〇栗、みそ、ささかまぼこ、かつお節、◎牛乳、さば	バナナ、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	
28 木	くり御飯、きのこ汁、松風焼き、ほうれん草と菊のナムル、果物(ぶどう0.12歳バナナ)	597.3(535.5) 24.7(22.2) 16.4(15.6) 1.5(1.3)	米、〇米、〇もち米、もち米、〇きび砂糖、パン粉、きび砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、鶏肉、栗、豆腐、卵、みそ、〇きな粉、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ぶどう、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、なめこ、エリンギ、ごぼう、えのき草、にんじん、ねぎ、菊、昆布、バナナ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、〇食塩	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳	ばら組誕生会
29 金	五分つきごはん、和風コーンスープ、春巻、トマト添え、かぶときゅうりのサラダ、果物(バナナ)	571.2(496.2) 21.5(19.3) 17.7(16.6) 1.5(1.2)	米、春巻の皮、春雨、油、〇きび砂糖、〇バター、片栗粉、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、鶏むね肉、豆腐、卵、かつお節、◎牛乳	〇かぼちゃ、バナナ、かぶ、きゅうり、ミニトマト、クリームコーン、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、もやし、にら、とうもろこし、椎茸、ねぎ、しょうが	酢、オイスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃのミルク煮、牛乳	さくら組誕生会
30 土	マーボー丼、貝だくさん味噌汁、果物(バナナ)	533.5(467.5) 22.2(20.0) 14.9(14.4) 1.5(1.3)	米、麦、きび砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、もやし、レタス、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが、椎茸	だし汁、しょうゆ	牛乳	せんべい、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。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→ 		

