

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				10時おやつ (1.2歳)	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				
02月	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、鶏とれんこんの甘酢炒め、おくら納豆、果物(バナナ)	636.1(556.9) 25.5(24.0) 15.1(14.9) 1.8(1.5)	米、〇米、片栗粉、油、きび砂糖、〇こま、〇きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、納豆、みそ、〇みそ、煮干し、かつお節、〇牛乳	バナナ、れんこん、玉ねぎ、おくら、わかめ	しょうゆ、酢、みりん、〇みりん、酒、こしょう	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳		
03火	五目おこわ、厚焼き卵、なめ茸あえ、牛乳、果物(なし)	565.2(511.6) 25.8(23.9) 18.5(18.0) 1.6(1.2)	もち米、きび砂糖、油	〇牛乳、牛乳、〇ソール 元気ヨーグルト、卵、鶏肉、油揚げ、〇牛乳	梨、〇バナナ、小松菜、もやし、にんじん、しらたき、ごぼう、なめ茸、椎茸	だし汁、しょうゆ、だし汁、酒、みりん、食塩	牛乳	元気ヨーグルト、果物(バナナ)、牛乳		
04水	のり弁、タラフライ、ちくわ磯辺揚げ、きんぴらごぼう、ブロッコリー、ジョア(マスカット)つぼみバナナ	533.3(475.9) 22.2(21.9) 13.9(13.4) 1.6(1.5)	〇さつまいも、米、パン粉、小麦粉、油、こま油、きび砂糖	〇牛乳、たら、竹輪、かつお節、〇牛乳	ジョア(マスカット)、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、昆布、のり、青のり	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	やきいも、牛乳		
05木	わかめごはん、味噌汁(キャベツ・わかめ)、ハンバーグ、フライドポテト、トマトブロッコリー添え、果物(オレンジ)	563.2(491.0) 22.0(19.8) 18.4(17.2) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、〇米、〇もち米、油、パン	〇牛乳、豚肉、牛肉、みそ、豆腐、牛乳、〇あずき、煮干し、〇牛乳	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、わかめ	ケチャップ、わかめ、食塩、〇ふりかけ、〇食塩、こしょう	牛乳	赤飯おにぎり、牛乳		
06金	ごはん、味噌汁(ふのり・じゃが)、ほっけの塩焼き、磯あえ添え、白菜とさつま揚げの煮浸し、果物(柿)	530.0(462.1) 23.9(21.2) 11.4(11.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇きび砂糖	〇牛乳、ほっけ、〇卵、さつま揚げ、みそ、〇みそ、煮干し、〇牛乳、ほっけ	柿、白菜、小松菜、もやし、にんじん、ねぎ、ふのり、のり	だし汁、しょうゆ、〇酢、みりん、〇重曹、食塩	牛乳	味噌カステラ、牛乳		
07土	五目ごはん、豆腐すまし汁(青菜・わかめ)、大学芋、チーズ、果物(バナナ)	613.6(526.9) 20.6(19.1) 17.4(16.7) 2.1(1.8)	さつまいも、米、〇せんべい、油、きび砂糖、こま	〇牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、〇牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、ほうれん草、椎茸、わかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
09月	しらす雑穀ごはん、庄内風芋煮、果物(なし)	566.8(492.5) 22.1(19.8) 17.0(16.0) 1.5(1.2)	米、里いも、〇米、十穀、こま油	〇牛乳、豚肉、豚肉、みそ、厚揚げ、しらす、煮干し、〇牛乳	梨、ねぎ、こんにゃく、にんじん、椎茸、ごぼう、大根	酒、酒かす、食塩、〇わかめ、〇ゆかり、しょうゆ	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳		
10火	麦ごはん、味噌汁(ふのり・豆腐)、春巻き、納豆サラダ、果物(オレンジ)	517.4(453.0) 20.1(18.2) 15.8(15.1) 1.4(1.2)	米、春巻の皮、麦、〇小麦粉、春雨、油、片栗粉、こま油	〇牛乳、豚肉、豆腐、納豆、みそ、ハム、煮干し、かつお節、〇牛乳	〇かぼちゃ、オレンジ、もやし、ほうれん草、たけのこ、にら、きゅうり、にんじん、〇干しぶどう、椎茸、しょうが、あおさ	しょうゆ、オイスターソース、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃとレーズンの金つば、牛乳		
11水	五分つきごはん、かき玉汁(五目)、さばのみそ煮、もずくとおくらとうもろこしの酢の物、果物(バナナ)	591.8(512.3) 25.1(22.2) 18.2(17.0) 1.8(1.5)	米、〇米、〇もち米、きび砂糖、〇きび砂糖、片栗粉	〇牛乳、さば、卵、みそ、〇きな粉、〇牛乳、さば	バナナ、おくら、もずく、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、わかめ、しょうが	だし汁、酒、酢、しょうゆ、みりん、食塩、〇食塩	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳		
12木	特製カレーライス、ブロッコリー添え、果物(オレンジ)	550.2(479.2) 24.7(21.9) 15.1(14.5) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、麦、〇油、油、小麦粉、蜂蜜、〇きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、〇豆腐、〇牛乳	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	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ウスターソース、鶏ガラだし、カレー粉、ターメリック粉、クミンパウダー、カルダモンパウダー、オールスパイス、こしょう	牛乳	豆腐ドーナツ、牛乳		
13金	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、豚肉となすの炒め煮、果物(グレープフルーツ)	571.6(500.5) 25.2(22.4) 25.0(22.4) 1.9(1.6)	米、〇きび砂糖、〇杏仁霜、油、きび砂糖、こま油、片栗粉	〇牛乳、卵、豚肉、チーズ、〇練乳、〇生クリーム、牛乳、みそ、バター、〇セラチン、煮干し、〇牛乳	グレープフルーツ、なす、トマト、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、〇食塩、食塩、こしょう	牛乳	塩杏仁豆腐、牛乳		
14土	鶏ごぼうのつけごはん、すまし汁(小松菜・あげ)、果物(オレンジ)	540.6(471.5) 18.5(16.9) 17.5(16.4) 1.4(1.2)	米、片栗粉、小麦粉、油、きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、油揚げ、〇牛乳	オレンジ、ごぼう、小松菜、えのき草、にんじん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	クッキー、牛乳		
17火	ごはん、すまし汁(小松菜・えのき)、台湾風切干大根のオムレツ、トマト添え、けんちょう、果物(バナナ)	581.1(504.8) 25.4(22.4) 16.8(15.9) 1.7(1.4)	米、〇きび砂糖、〇白玉粉、〇上新粉、油、きび砂糖、こま油	〇牛乳、卵、〇豆腐、〇あずき、豚肉、豆腐、〇栗、油揚げ、かつお節、〇牛乳	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、切干大根、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	冷やしぜんざい、牛乳		
18水	キッズピビンバ、のっぺい汁、果物(オレンジ)	554.4(479.1) 26.1(22.8) 19.7(18.1) 2.0(1.7)	米、〇パン、里いも、麦、〇こま、きび砂糖、〇蜂蜜、片栗粉、こま油、こま油	〇牛乳、卵、豚肉、鶏肉、鶏肉、かつお節、〇牛乳	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、酒	牛乳	忍者のパン、牛乳		
19木	ごはん、にら玉汁、炒り鶏、もずくと野菜のしゃきしゃきサラダ、果物(なし)	624.6(536.6) 29.5(25.6) 15.2(14.6) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、〇白玉粉、〇上新粉、〇砂糖、〇きび砂糖、きび砂糖、こま、こま油	〇牛乳、〇豆腐、鶏肉、卵、かまぼこ、〇きな粉、みそ、かつお節、〇牛乳	梨、にんじん、こんにゃく、ごぼう、モロヘイヤ、もずく、にら、豆苗、きゅうり、椎茸	しょうゆ、酒、酢、食塩、〇食塩	牛乳	とうふ団子(きなこ)、牛乳		
20金	くり御飯、みそ汁(かぶ・鶏)、かじきのから揚げ、ほうれん草と菊のナムル、果物(オレンジ)	570.6(511.2) 24.3(21.4) 17.1(16.3) 1.8(1.5)	米、〇たいやき、もち米、片栗粉、油、こま、こま油、きび砂糖	〇牛乳、かじき、鶏肉、栗、みそ、〇牛乳、かじき	かぶ、オレンジ、ほうれん草、もやし、かぶ、菊、しょうが、昆布	だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	たいやき、牛乳	さくら組誕生会	
21土	和風トマトカレー、果物(バナナ)	520.1(439.0) 20.0(17.1) 16.0(14.4) 1.4(1.1)	米、〇せんべい、麦、米粉、油	〇牛乳、豚肉、〇牛乳	玉ねぎ、バナナ、ホールトマト、にんじん、とうもろこし、ニンニク、しょうが	だし汁、酒、食塩、カレー粉	牛乳	せんべい、牛乳		
24火	ゆかりごはん、芋煮、ほうれん草と菊のおひたし、牛乳、果物(なし)	572.3(509.1) 22.8(21.0) 17.0(16.8) 1.9(1.6)	米、〇さつまいも、里いも、〇米粉、きび砂糖、〇きび砂糖	〇牛乳、牛乳、牛肉、牛肉、かまぼこ、〇バター、〇牛乳	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、酒、ゆかり	牛乳	もっちりスイートポテト、牛乳	ゆり組誕生会	
25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(オレンジ)	600.2(526.1) 28.1(25.8) 17.2(16.4) 1.7(1.4)	米、〇米、じゃがいも、麦、片栗粉、きび砂糖、油、〇きび砂糖	〇牛乳、卵、豚レバー、〇ひきわり納豆、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、〇牛乳	オレンジ、トマト、白菜、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、〇のり、しょうが	ケチャップ、〇酢、しょうゆ、ワイン、酒、みりん、〇しょうゆ、〇食塩、食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳		
26木	パンズパン、鶏肉のトマト煮、切干大根のサラダ、果物(バナナ)	523.5(495.4) 22.3(22.4) 13.1(13.7) 1.7(1.6)	パン、〇さつまいも、〇もち米、こま、片栗粉、きび砂糖、〇こま、油、〇きび砂糖、こま油	〇牛乳、鶏肉、竹輪、〇牛乳	バナナ、トマト、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、切干大根、わかめ、ニンニク	酢、しょうゆ、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	ばら組誕生会	
27金	ごはん、きのこ汁、あじのちり酢あえ、マセドアンサラダ、果物(なし)	586.9(502.9) 22.6(19.8) 18.6(16.8) 1.2(1.1)	米、〇米粉、じゃがいも、〇きび砂糖、油、片栗粉、小麦粉、〇油、マヨドレ、きび砂糖	〇牛乳、あじ、豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、〇牛乳、あじ	梨、大根、きゅうり、にんじん、とうもろこし、なめこ、エリンギ、ごぼう、えのき草、黄ピーマン、玉ねぎ、ねぎ、ねぎ、ニンニク	ほん酢、酢、〇純ココア、しょうゆ、〇ベーキングパウダー、〇食塩、食塩、こしょう	牛乳	ココア蒸しパン、牛乳	ゆり組オータムキャンプ	
28土	ミートソーススパゲティ、果物(オレンジ)	524.8(477.3) 24.2(21.9) 18.8(17.5) 1.4(1.3)	スパゲティ、小麦粉、きび砂糖、〇せんべい	〇牛乳、牛肉、チーズ、バター、〇牛乳	オレンジ、トマトペースト、玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	だし汁、ワイン、食塩、パセリ粉、ローリエ、ナツメグ	牛乳	せんべい、牛乳		
30月	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、さけの塩焼き、磯あえ、とうがんのそぼろあんかけ、果物(バナナ)	532.4(462.5) 26.7(23.0) 15.2(14.5) 1.9(1.6)	米、〇じゃがいも、〇米粉、きび砂糖、片栗粉、油、〇オリーブ油	〇牛乳、鮭、豆腐、〇豚肉、鶏肉、みそ、煮干し、〇牛乳、鮭	バナナ、冬瓜、ほうれん草、〇トマト、もやし、〇玉ねぎ、なめこ、〇ズッキーニ、〇黄ピーマン、〇セロリ、〇エリンギ、のり	しょうゆ、〇ケチャップ、酒、〇酒、〇食塩、〇鶏ガラだし、食塩	牛乳	ニョッキのミートソース、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%を園でとることになります。0~2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を園でとることになります。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。3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→
絵本給食の日。子どもたちからリクエストのあった絵本の中の食べ物給食で作りませう→ 										