

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	お赤飯、豆腐すまし汁(かぶ・わかめ、鶏のから揚げ、トマト添え、じゃこ和え、果物(みかん))	550.1(492.0) 24.8(23.3) 14.8(14.6) 1.7(1.4)	もち米、○白玉粉、○上新粉、片栗粉、○きび砂糖、油、○片栗粉	○牛乳、鶏肉、○豆腐、豆腐、しらす、あずき、◎牛乳	みかん、もやし、ほうれん草、トマト、かぶ、えのき茸、しょうが、わかめ	だし汁、○みりん、しょうゆ、○しょうゆ、酒、食塩、ふりかけ	牛乳	どうぶ団子(みだらし)、牛乳	
02 水	五分つきごはん、味噌汁(小松菜・麩)、豚肉ときくらげの卵炒め、はるさめサラダ、果物(りんご)	586.4(508.2) 23.7(21.1) 15.9(15.1) 1.5(1.3)	米、○米、春雨、きび砂糖、片栗粉、○ごま、白玉麩、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、○鮭、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳	りんご、小松菜、きゅうり、にんじん、きくらげ、しょうが、○青のり	酒、しょうゆ、酢、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり(さけ)、牛乳	
03 木	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、ししゃものフライ(0.1歳タラフライ)、トマト添え、けんちょう、果物(バナナ)	521.3(450.1) 17.3(18.1) 14.9(12.9) 1.4(1.1)	米、○じゃがいも、○片栗粉、小麦粉、パン粉、油、○きび砂糖、○油、きび砂糖	○牛乳、ししゃも、豆腐、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、たら	バナナ、大根、トマト、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、わかめ、○のり	○しょうゆ、しょうゆ、○酒、みりん	牛乳	いももち、牛乳	
04 金	しらす雑穀ごはん、肉じゃが、きゅうりの酢の物、果物(なし)	523.9(458.2) 20.9(18.8) 11.6(11.7) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、五穀、きび砂糖、ごま油	○牛乳、○あずき、牛肉、○豆腐、牛肉、○栗、ささかまぼこ、しらす、かつお節、◎牛乳	梨、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、しらたき、わかめ、大根、さやいんげん	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳	
05 土	タコライス、キャベツとはるさめのスープ、果物(バナナ)	544.9(460.3) 22.7(19.5) 17.2(15.3) 2.2(1.8)	米、○せんべい、春雨	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、ハム、チーズ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、ミニトマト、レタス、キャベツ、ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラだし、しょうゆ、カレー粉、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
07 月	マーボー丼、きのこ汁、ほうれん草と菊のおひだし(かまぼこ)、果物(なし)	523.9(469.5) 23.1(21.2) 14.4(14.1) 1.5(1.3)	米、麦、片栗粉、きび砂糖、ごま油	○牛乳、○豆腐、元氣ヨーグルト、豆腐、豚肉、鶏肉、かまぼこ、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	梨、○バナナ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、もやし、玉ねぎ、なめこ、ごぼう、エリンギ、えのき茸、菊、ニンニク、しょうが、椎茸	麻婆豆腐の素、しょうゆ、酒	牛乳	元氣ヨーグルト、バナナ、牛乳	
08 火	セルフサンドイッチ、杏仁フルーツ、牛乳	702.2(691.4) 30.0(30.1) 29.9(29.5) 2.3(2.3)	パン、○小麦粉、○黒砂糖、マヨドレ、○白玉粉、○ごま	○牛乳、牛乳、杏仁豆腐、卵、チーズ、ハム、○卵、バター、◎牛乳	トマト、みかん缶、りんご、きゅうり、バナナ、レタス	○酢、○重曹、○しょうゆ	牛乳	がんばつき、牛乳	
09 水	ごはん、和風コーンスープ、おからコロッケ、トマトブロック添え、果物(りんご)	594.0(514.9) 21.2(19.1) 16.0(15.2) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○さつまいも、パン粉、小麦粉、○きび砂糖、油、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、おから、ひき肉(牛・豚)、鶏むね肉、豆腐、卵、かつお節、◎牛乳	りんご、トマト、玉ねぎ、クリームコーン、ブロックリー、にんじん、とうもろこし、ねぎ、ひしき	しょうゆ、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳	手ようかん、牛乳	
10 木	五分つきごはん、味噌汁(わかめ・豆腐)、コンビーフオムレツ、納豆サラダ、果物(柿)	587.0(507.8) 25.3(22.2) 15.7(15.0) 2.0(1.6)	米、○米、きび砂糖	○牛乳、卵、豆腐、納豆、○しらす、コンビーフ、みそ、ハム、煮干し、かつお節、○かつお節、◎牛乳	柿、もやし、トマト、玉ねぎ、ほうれん草、ピーマン、セロリ、エリンギ、きゅうり、にんじん、わかめ、○のり	ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり(じゃこおかが)、牛乳	
11 金	特製カレーライス、ブロックリー添え、果物(みかん)	581.8(510.3) 23.7(21.2) 18.8(17.5) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、麦、○きび砂糖、○油、小麦粉、油、蜂蜜	○牛乳、豚肉、豚肉、○チーズ、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、みかん、にんじん、ブロックリー、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、○ペーキングパウダー、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	チーズ蒸しパン、牛乳	
12 土	ピザトースト、角切り野菜と肉団子のスープ、果物(バナナ)	481.1(444.2) 22.2(20.6) 20.8(19.4) 2.6(2.2)	パン、○せんべい、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、しめじ、セロリ、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
15 火	ごはん、味噌汁(ほうれん草・凍り豆腐)、彩りオムレツ、トマト添え、すき昆布煮物、果物(りんご)	556.0(483.7) 20.5(18.5) 16.7(15.8) 1.6(1.4)	○さつまいも、米、じゃがいも、きび砂糖、油	○牛乳、卵、鶏肉、豚肉、みそ、油揚げ、高野豆腐、煮干し、◎牛乳	りんご、トマト、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、赤ピーマン、ブロックリー、椎茸、昆布、とうもろこし	しょうゆ、ケチャップ、ワイン、みりん、酒、食塩	牛乳	やきいも、牛乳	
16 水	五分つきごはん、牛肉と大根の煮物、おかひじきとじゃこの三杯酢、果物(バナナ)	525.0(458.9) 22.0(19.7) 16.0(15.2) 1.1(1.0)	米、○ホットケーキ粉、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、牛肉、厚揚げ、牛肉、ちりめんじゃこ、○バター、◎牛乳	大根、バナナ、おかひじき、もやし、○かぼちゃ、にんじん、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、酢、酒	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	
17 木	五分つきごはん、みそ汁(かぶ)、さけの塩こうじやき、彩りナムル、果物(柿)	526.7(459.2) 26.7(23.5) 12.2(12.2) 1.6(1.3)	米、さつまいも、○小麦粉、塩こうじ、○片栗粉、きび砂糖、ごま、ごま油、○きび砂糖	○牛乳、さけ、○卵、みそ、○豚肉、煮干し、○かつお節、◎牛乳、鮭	柿、○キャベツ、かぶ、○オレソ、もやし、にんじん、○ねぎ、ほうれん草、とうもろこし、さやえんどう、かぶ、レモン、○青のり	○ソース、しょうゆ、みりん、酢、○しょうゆ、○ペーキングパウダー、○食塩	牛乳	お好み焼き、果物(オレンジ)、牛乳	
18 金	五分つきごはん、野菜入り卵スープ、さばの味噌味噌焼き、果物(なし)	557.1(484.8) 25.3(22.3) 17.3(16.3) 1.3(1.1)	米、○米、きび砂糖、米粉、片栗粉	○牛乳、さば、卵、みそ、かつお節、◎牛乳、さば	梨、キャベツ、まい茸、小松菜、えのき茸、玉ねぎ、○にんじん、にんじん、○昆布	みりん、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	
21 月	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(柿)	581.5(503.8) 22.4(19.9) 20.1(18.5) 1.6(1.4)	米、○もち米、○米、じゃがいも、マヨドレ、ごま、白玉麩、○きび砂糖、○ごま油	○牛乳、卵、牛乳、○豚肉、みそ、チーズ、ベーコン、バター、煮干し、◎牛乳	柿、大根、かぼちゃ、ブロックリー、にんじん、○にんじん、ピーマン、○だけのこ、○椎茸	ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	中華おこわ、牛乳	
22 火	ちらし寿司、茶碗蒸し、ほうれん草と菊のおひだし、果物(みかん)	547.3(484.4) 23.3(21.2) 13.8(13.5) 1.8(1.5)	米、○米、○もち米、きび砂糖、○きび砂糖、ごま、油	○牛乳、卵、かまぼこ、鶏肉、かまぼこ、○きな粉、かつお節、油揚げ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、もやし、にんじん、さやえんどう、三つ葉、椎茸、かんぴょう、菊、椎茸、のり	だし汁、酢、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳	ゆり組 誕生会
23 水	五分つきごはん、味噌汁(白菜・わかめ)、五目卵焼き、いらとえのきの納豆あえ、果物(バナナ)	609.3(526.4) 23.9(21.2) 16.2(15.4) 1.6(1.3)	米、○米、○ごま、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、卵、納豆、鶏肉、みそ、○みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、にら、白菜、えのき茸、にんじん、ねぎ、わかめ、椎茸	○みりん、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	おにぎり(みぞ焼き)、牛乳	
24 木	ハンバーガー(未ハンバーグとパン)、角切り野菜のスープ、果物(りんご)	521.0(490.0) 21.9(21.0) 20.1(19.4) 2.3(2.1)	パン、○さつまいも、じゃがいも、パン粉、○きび砂糖、オリブ油、きび砂糖	○牛乳、牛肉、豚肉、チーズ、牛乳、豆腐、ベーコン、打ち豆、◎牛乳	りんご、○りんご、トマト、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、レタス、セロリ、○レモン、パセリ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳	りんごとさつま芋のかさね煮、牛乳	ばら組 誕生会
25 金	さつま芋御飯、けんちん汁、さんまの塩焼き、磯あえ添え、果物(なし)	572.8(542.1) 21.3(21.1) 21.4(22.1) 1.6(1.3)	米、○たいやき、さつまいも、里いも、ごま油、ごま	○牛乳、さんま、豆腐、油揚げ、◎牛乳	梨、小松菜、大根、もやし、にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、のり、椎茸	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	たいやき、牛乳	さくら組 誕生会
26 土	ごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、うっとりさつまいも煮、コールスローサラダ(ハム)、果物(バナナ)	651.0(550.8) 26.2(21.6) 19.6(17.7) 1.3(1.1)	さつまいも、米、塩こうじ、油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳	バナナ、しめじ、きゅうり、キャベツ、りんご、さやいんげん、なめこ、干しふどう	しょうゆ、酢、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳	クッキー、牛乳	
28 月	豚肉のみそ茸、しらたきサラダ、果物(バナナ)	579.5(502.6) 22.7(20.3) 16.9(15.9) 1.3(1.1)	米、○米、きび砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、豚肉、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、にんじん、赤ピーマン	酢、しょうゆ、酒、○わかめ、○ゆかり、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
29 火	おにぎり、豚汁、果物(みかん)	600.0(525.0) 23.6(21.1) 20.9(19.2) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○小麦粉、○片栗粉、○きび砂糖、○油、○ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、○豚肉、みそ、◎牛乳	みかん、大根、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、えのき茸、○玉ねぎ、ねぎ、○ねぎ、○椎茸、○だけのこ、○しょうが	○酒、○しょうゆ、○ペーキングパウダー、わかめ、ゆかり、○食塩、○ドライイースト、○こしょう	牛乳	手作り肉まん、牛乳	
30 水	わかめごはん、すまし汁(小松菜・えのき)、羽衣シュウマイ、キャベツトマト添え、果物(みかん)	553.8(490.6) 22.9(20.6) 15.9(15.2) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、○甘酒、片栗粉、焼売の皮、ごま油、きび砂糖	○牛乳、豚肉、鶏肉、○栗、豆腐、かつお節、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、小松菜、えのき茸、にんじん、しょうが	しょうゆ、わかめ、○ペーキングパウダー、食塩、酒	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	
31 木	ごはん、沢煮焼、カレーとがんもの炊き合わせ、かぶときゅうりのサラダ、果物(りんご)	552.6(480.4) 26.4(23.2) 20.7(19.0) 1.6(1.3)	米、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、かれない、豚肉、○生クリーム、がんもどき、○ホイップクリーム、かつお節、○ゼラチン、◎牛乳、かれない	りんご、○かぼちゃ、かぶ、にんじん、きゅうり、三つ葉、だけのこ、椎茸、さやいんげん、ごぼう、昆布、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、みりん	牛乳	パンキンプリン、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を給食で作ります→									