

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 (1.2歳 児)	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	ひとかわずし(滋養)、鶏 つみれのすまし汁(みつ ば)、果物(みかん)	468.5(439.0) 19.4(18.3) 13.4(13.8) 1.8(1.5)	◎さつまいも、米、塩分 ゼロうどん、きび砂糖、 片栗粉、小花麩	○牛乳、鶏肉、卵、豆 腐、ちりめんじゃこ、か つお節、◎牛乳	みかん、たけのこ、えのき 茸、三つ葉、にんじん、椎 茸、さやえんどう、昆布、 しょうが、紅しょうが、かん びょう、のり	酢、しょうゆ、食塩、 酒、山椒	牛乳	チーズドッ グ、牛乳		
02 土	ごはん、ミネストローネ、 ハンバーグ(さば)、プ ロッコリー添え、果物(パ ナナ)	510.3(449.9) 22.3(20.1) 16.5(15.9) 1.1(0.9)	米、○せんべい、じゃが いも、片栗粉	○牛乳、豚肉、鶏肉、さ ば、ベーコン、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、トマ ト、キャベツ、プロッコ リー、にんじん、えのき 茸、セロリ、ニンニク、 しょうが	みりん、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、 牛乳		
05 火	ゴマ塩ごはん、玉ねぎとに んじんのスープ、鶏の塩焼 き、ほうれん草ソテー添 え、果物(りんご)	507.9(477.3) 21.7(21.6) 15.2(15.5) 2.0(1.8)	米、○たいやき、油	○牛乳、鶏肉、ペー コン、バター、◎牛乳	りんご、ほうれん草、玉 ねぎ、にんじん、とうも ろこし	ふりかけ、食塩、しょう ゆ、コンソメ、こしょう	牛乳	たいやき、 牛乳		
06 水	五分つきごはん、味噌汁 (小松菜・玉ねぎ)、肉豆 腐の卵とじ、果物(みか ん)	521.4(462.1) 21.5(19.4) 14.9(14.3) 1.3(1.1)	◎さつまいも、米、きび 砂糖	○牛乳、卵、豆腐、牛 肉、牛肉、みそ、煮干 し、◎牛乳	みかん、にんじん、玉ね ぎ、ねぎ、こんにゃく、 しめじ、小松菜	しょうゆ、酒	牛乳	やきいも、 牛乳		
07 木	五分つきごはん、味噌汁 (なめこ・とうふ)、ふり の照り焼き、磯あえ、かほ ちやのそぼろあんかけ、果 物(バナナ)	577.3(495.9) 26.7(23.0) 20.2(18.3) 1.8(1.5)	米、○パン、きび砂糖、 片栗粉、○マヨドレ	○牛乳、ぶり、豆腐、鶏 肉、○チーズ、○ウイ ナー、みそ、煮干し、◎ 牛乳、ぶり	バナナ、かぼちゃ、もやし、小松菜、 なめこ、○玉ねぎ、玉ねぎ、にんじ ん、○ピーマン、○とうもろこし、の り、しょうが、○ニンニク	○ケチャップ、しょう ゆ、みりん、酒、○しょ うゆ、○パセリ粉、○パ ジル粉、○こしょう	牛乳	ピザトース ト、牛乳		
08 金	わかめごはん、庄内風芋 煮、果物(みかん)	541.8(478.3) 21.5(19.4) 18.1(16.9) 1.3(1.1)	米、里いも、○せんべい	○牛乳、豚肉、豚肉、み そ、厚揚げ、煮干し、◎ 牛乳	みかん、にんじん、ね ぎ、椎茸、ごぼう	酒、酒かす、わかめ	牛乳	せんべい、 牛乳		
11 月	親子丼、味噌汁(キャベ ツ・えのき)、ナムル、果 物(りんご)	509.2(446.4) 21.3(19.1) 15.0(14.4) 2.0(1.6)	米、○ホットケーキ粉、 麦、こま、片栗粉、こま 油、きび砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、○ 卵、みそ、○バター、煮 干し、◎牛乳	りんご、玉ねぎ、ほうれ ん草、キャベツ、もや し、にんじん、えのき 茸、三つ葉	だし汁、しょうゆ、みり ん、酢	牛乳	ホットケ ーキ、牛乳		
12 火	ゆかり御飯、味噌汁(玉ね ぎ・じゃが)、とり天、お かひじきおひたし、果物 (バナナ)	540.3(481.0) 27.2(24.4) 12.8(12.8) 1.6(1.4)	米、○せんべい、じゃが いも、片栗粉、小麦粉、 油、こま油、きび砂糖	○牛乳、○ソファール 元 気ヨーグルト、鶏肉、 卵、みそ、煮干し、かつ お節、鶏肉、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、おかひ じき、プロッコリー、も やし、にんじん、ニンニ ク、しょうが	しょうゆ、ふりかけ、食 塩	牛乳	元気ヨー グルト、せん べい、牛乳	ゆり組 誕生会	
13 水	キッズピピンパ、豆腐のと ろりんスープ、果物(みか ん)	578.8(507.1) 24.8(22.0) 18.1(16.9) 1.6(1.4)	米、○米、麦、きび砂 糖、○こま、片栗粉、こ ま、油、こま油	○牛乳、豆腐、卵、豚 肉、鶏肉、○鮭、◎牛乳	みかん、ほうれん草、も やし、もずく、にんじ ん、玉ねぎ、ねぎ、ニ ンニク、しょうが、○青の り	しょうゆ、酢、食塩、鶏 ガラだし、酒、○食塩、 こしょう	牛乳	おにぎり (さけ)、 牛乳	ばら組 誕生会	
14 木	特製カレーライス、プロッ コリー添え、果物(りん ご)	625.8(539.6) 25.2(22.2) 20.7(19.0) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○きび砂糖、麦、○ 油、小麦粉、油、蜂蜜	○牛乳、豚肉、豚肉、○ 卵、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、りんご、にんじ ん、プロッコリー、セロ リ、しめじ、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、 フスターソース、○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、 オールのスパイス、こしょう	牛乳	たまご蒸し パン、牛乳		
15 金	五分つきごはん、かき玉汁 (五目)、さばとごぼうの 竜田揚げ、海草サラダ、果 物(ラフランス)	581.5(500.0) 22.4(19.6) 20.6(18.6) 1.9(1.6)	◎さつまいも、米、○も ち米、片栗粉、油、こま 油、○こま、○きび砂 糖、きび砂糖	○牛乳、さば、卵、かま ぼこ、◎牛乳、さば	ラフランス、ごぼう、も やし、チンゲン菜、玉ね ぎ、にんじん、きゅう り、しょうが、わかめ、 海草サラダ	だし汁、しょうゆ、酢、 酒、食塩	牛乳	さつまいも のいが蒸 し、牛乳	さくら 組 誕生会	
16 土	ごはん、味噌汁(豆腐・わ かめ)、鶏ひき肉の野菜そ ぼろ、レタスのサラダ、果 物(バナナ)	528.9(462.1) 20.6(18.6) 15.5(14.8) 1.5(1.3)	米、○せんべい、オリ ブ油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、み そ、かつお節、◎牛乳	バナナ、レタス、きゅう り、にんじん、小松菜、 ひじき、わかめ	酢、みりん、酒、しょう ゆ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、 牛乳		
18 月	五分つきごはん、味噌汁 (ふり・豆腐)、じゃが 芋のそぼろ煮、ほうれん草 と菊のおひたし(かまぼ こ)、果物(バナナ)	567.9(489.9) 24.1(21.3) 16.2(15.4) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、○パ ン、○こま、○蜂蜜、き び砂糖	○牛乳、ひき肉(牛・ 豚)、豆腐、かまぼこ、 みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、ほうれ ん草、もやし、にんじ ん、菊、椎茸、ふりのり	しょうゆ、酒	牛乳	忍者のパ ン、牛乳		
19 火	チャーシューメン、かほ ちやのミルク煮、果物(り んご)	550.9(479.8) 26.6(23.4) 17.3(16.3) 2.0(1.7)	ラーメン、○黒砂糖、○ 白玉粉、○上新粉、きび 砂糖、こま油	○牛乳、豚肉、牛乳、○ 豆腐、○あずき、○栗、 かつお節、なると、パ ター、煮干し、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、ね ぎ、とうもろこし	しょうゆ、鶏ガラだし、 食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、 牛乳		
20 水	五分つきごはん、味噌汁 (貝沢山)、いわしの梅し そチーズ春巻き(○、1歳 たら)、トマト添え、果物 (みかん)	633.5(549.9) 23.8(21.0) 14.9(12.8) 1.5(1.4)	米、○米、春巻の皮、○ こま、○きび砂糖	○牛乳、いわし、チ ーズ、みそ、○みそ、油揚 げ、煮干し、◎牛乳、た ら	みかん、トマト、大根、 にんじん、玉ねぎ、し そ、梅	酢、○みりん、しょう ゆ、みりん、酒	牛乳	おにぎり (みそ焼 き)、牛乳		
21 木	ごはん、味噌汁(わかめ・ えのき)、根菜入り和風ハ ンバーグ、ほうれん草のこ ま和え、果物(みかん)	566.0(497.7) 23.2(20.8) 18.8(17.5) 1.6(1.3)	米、○じゃがいも、○小 麦粉、パン粉、○油、○ きび砂糖、こま、きび砂 糖、片栗粉	○牛乳、ひき肉(牛・ 豚)、豆腐、みそ、○み そ、煮干し、◎牛乳	みかん、ほうれん草、も やし、れんこん、にんじ ん、玉ねぎ、えのき茸、 椎茸、さやえんどう、わ かめ	だし汁、しょうゆ、○ 酒、酒、食塩、オイス ターソース	牛乳	みそポテト 埼玉、牛乳		
22 金	五分つきごはん、味噌汁 (豆腐・わかめ)、コン ビーフオムレツ、れんこん のきんぴら、果物(ラフラ ンス)	539.7(470.8) 21.6(19.4) 17.9(16.7) 1.5(1.3)	◎さつまいも、米、○き び砂糖、きび砂糖、油、 こま	○牛乳、卵、豆腐、豚 肉、コンビーフ、みそ、 ○バター、煮干し、◎牛 乳	ラフランス、れんこん、 トマト、玉ねぎ、にんじ ん、ピーマン、セロリ、 エリンギ、つきこんにゃ く、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、 酒、食塩、こしょう	牛乳	スイートポ テト、牛乳		
25 月	ルーローハン、はるさめサ ラダ、果物(りんご)	704.7(602.8) 30.1(26.2) 21.5(19.6) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、○黒砂 糖、春雨、黒砂糖、○き び砂糖、きび砂糖、片栗 粉、こま油	○牛乳、豚肉、卵、○あ ずき、ハム、○バター、 ◎牛乳	りんご、小松菜、きゅう り、たけのこ、玉ねぎ、 にんじん、ニンニク、 しょうが	しょうゆ、酒、酢、オイス ターソース、○食塩、 ○ドライイースト、こ しょう	牛乳	あんパン、 牛乳		
26 火	五分つきごはん、味噌汁 (なめこ・豆腐)、ポテト 入りオムレツ、納豆サラ ダ、果物(柿)	569.0(494.2) 23.4(20.8) 18.4(17.2) 1.7(1.4)	米、○切干いも、じゃが いも	○牛乳、卵、納豆、豆 腐、牛乳、ハム、みそ、 チーズ、ベーコン、パ ター、煮干し、かつお 節、◎牛乳	柿、もやし、ほうれん 草、なめこ、きゅうり、 にんじん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、 食塩、こしょう	牛乳	干し芋、牛 乳		
27 水	食パン、かぼちゃのポタ ージュ、豚肉のしょうが焼 き、プロッコリーとソー セージのマヨネーズかけ、 果物(りんご)	584.4(485.1) 29.5(26.1) 24.4(20.8) 1.7(1.2)	パン、○白玉粉、○上新 粉、○きび砂糖、マヨド レ、きび砂糖、パン	○牛乳、豆腐、豚肉、○ 豆腐、ウインナー、○き な粉、バター、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、プ ロッコリー、玉ねぎ、パ セリ、しょうが	しょうゆ、酒、コンソ メ、○食塩	牛乳	とうふ団子 (きな こ)、牛乳	紙芝居 給食	
28 木	五分つきごはん、みそ汁 (かぶ)、厚焼き卵、プ ロッコリー添え、れんこん と厚揚げの炒め煮、果物 (バナナ)	605.5(518.4) 22.0(19.5) 16.7(15.6) 1.5(1.2)	米、○米、きび砂糖、 油、こま油	○牛乳、卵、厚揚げ、み そ、煮干し、◎牛乳	バナナ、れんこん、か ぶ、にんじん、プロッコ リー、かぶ	だし汁、しょうゆ、みり ん、○しそふりかけ、食 塩	牛乳	かおりおに ぎり、牛乳		
29 金	鮭の焼き漬御飯、かき玉 汁(五目)、けんちょう、 果物(ラフランス)	517.9(467.5) 23.0(22.4) 15.2(14.9) 2.0(1.7)	米、○さつまいも、○春 巻の皮、○油、○きび砂 糖、○小麦粉、片栗粉、 油、きび砂糖	○牛乳、鮭、卵、豆腐、 油揚げ、◎牛乳	ラフランス、大根、○り んご、チンゲン菜、にん じん、玉ねぎ、さやいん げん、三つ葉、○レモ ン、わかめ、のり、昆布	だし汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	牛乳	春巻きアッ プルパイ、 牛乳		
30 土	かしわ飯、肉団子と白菜の スープ、果物(バナナ)	519.6(454.7) 18.5(16.9) 17.3(16.2) 1.6(1.3)	米、片栗粉、春雨、きび 砂糖、こま油	○牛乳、鶏肉、豚肉、鶏 肉、豆腐、◎牛乳	バナナ、白菜、にんじ ん、ごぼう、しょうが、 椎茸、昆布、のり	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩、山椒	牛乳	クッキー、 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-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→										