

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			
06月	ごほうと豆のドライカレー、果物(みかん)	540.9(477.8) 21.2(19.2) 16.4(15.5) 1.4(1.2)	米、〇せんべい、麦、バター	〇牛乳、豚肉、鶏肉、打ち豆、◎牛乳	みかん、トマト、にんじん、玉ねぎ、ごほう、かぼちゃ、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、ウスターソース、カレー粉、食塩、パセリ粉	牛乳	せんべい、牛乳	
07火	ごはん、納豆汁、松風焼き、ブロッコリー添え、果物(りんご)	553.7(504.8) 24.2(22.1) 17.5(16.9) 0.7(0.6)	米、〇たいやき、パン粉、きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、豆腐、卵、納豆、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	りんご、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、にんじん、こんにゃく、ねぎ、なめこ、せり、芋がら	みりん、酒	牛乳	たいやき、牛乳	
08水	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・とうふ)、ぶりの照り焼き、磯あえ、大根のそぼろ煮、果物(いよかん)	580.8(498.8) 26.8(23.1) 18.6(16.9) 1.3(1.1)	米、〇米、きび砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、ぶり、鶏肉、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳、ぶり	伊予柑、大根、もやし、小松菜、なめこ、玉ねぎ、にんじん、〇にんじん、〇昆布、のり、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	
09木	五分つきごはん、みそ汁(かぶ・鶏)、ほうれん草のキッシュ風、すき昆布煮物、果物(りんご)	567.6(490.6) 21.5(19.1) 21.2(19.2) 1.8(1.5)	〇さつまいも、米、きび砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉、牛乳、チーズ、生クリーム、豚肉、みそ、ベーコン、油揚げ、◎牛乳	りんご、かぶ、ほうれん草、こんにゃく、にんじん、まい茸、昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳	やきいも、牛乳	
10金	ごはん、みそ汁(こまつな・えのき)、冬野菜と豚肉のうま煮、レバーのかりん揚げ、果物(みかん)	607.2(537.5) 30.5(27.8) 16.6(15.9) 1.6(1.4)	米、〇黒砂糖、〇白玉粉、〇上新粉、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	〇牛乳、豚肉、豚レバー、〇豆腐、〇あずき、〇栗、豚肉、みそ、煮干し、◎牛乳	みかん、白菜、玉ねぎ、小松菜、にんじん、えのき茸、椎茸、にら、しょうが、きくらげ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、みりん、鶏ガラだし、〇食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳	
11土	牛丼、すまし汁(小松菜・あげ)、果物(みかん)	501.0(445.8) 20.7(18.8) 17.8(16.7) 1.4(1.2)	米	〇牛乳、牛肉、油揚げ、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、こんにゃく、小松菜、えのき茸、にんじん、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
14火	五分つきごはん、油麩の煮物、厚焼き卵、じゃこ和え、果物(みかん)	553.2(487.5) 21.5(19.4) 15.0(14.5) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、〇米、〇もち米、油麩、きび砂糖、〇きび砂糖、油、ごま油	〇牛乳、卵、しらす、〇きな粉、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、ほうれん草、つきこんにゃく、もやし、にんじん、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、〇食塩、だし汁	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳	
15水	うどん、とり天、さつま芋天、かき揚げ、ちくわ磯辺揚げ、果物(いよかん)	607.0(532.4) 24.8(23.6) 18.4(16.6) 2.6(2.2)	うどん、さつまいも、〇米、小麦粉、油、〇もち米、片栗粉、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏肉、竹輪、卵、〇あずき、かつお節、◎牛乳	伊予柑、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、昆布、ニンニク、しょうが、青のり	しょうゆ、酒、〇ぶりがけ、食塩、〇食塩	牛乳	赤飯おにぎり、牛乳	
16木	五分つきごはん、味噌汁(ぶりのり・豆腐)、筑前煮、ナムル、果物(りんご)	505.7(443.6) 21.9(19.6) 13.9(13.6) 1.6(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、里いも、きび砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、鶏肉、豆腐、〇卵、みそ、〇バター、煮干し、◎牛乳	りんご、ほうれん草、にんじん、れんこん、つきこんにゃく、ごほう、もやし、さやいんげん、ねぎ、ぶりのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳	ホットケーキ、牛乳	
17金	五分つきごはん、味噌汁(こまつな・麩)、さけのちゃんちゃん焼き、グリーンポテト、果物(みかん)	504.2(398.6) 23.7(12.2) 12.3(10.6) 1.1(0.8)	米、じゃがいも、〇さつまいも、〇きび砂糖、油、きび砂糖、白玉麩	〇牛乳、鮭、みそ、バター、煮干し、◎牛乳	みかん、〇りんご、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、しめじ、〇レモン、ピーマン、青のり	みりん、酒、しょうゆ、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	りんごとさつま芋のかさね煮、牛乳	
18土	セルフサンドイッチ、鶏とかぶの和風シチュー、果物(みかん)	560.8(499.2) 24.8(22.5) 19.7(18.7) 2.9(2.4)	小麦粉、〇せんべい、マヨドレ、きび砂糖、片栗粉、バター、油	〇牛乳、牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、みそ、バター、◎牛乳	みかん、かぶ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、ドライイースト、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
20月	ごはん、かき玉汁(五目)、さばのみそ煮、海藻サラダ、果物(りんご)	569.5(479.5) 23.0(19.9) 16.3(15.1) 2.2(1.8)	米、〇米、きび砂糖、ごま油、片栗粉	〇牛乳、さば、卵、かまぼこ、みそ、◎牛乳、さば	りんご、もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、海藻サラダ、しょうが	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、酢、〇しそぶりがけ、食塩	牛乳	かおりおにぎり、牛乳	
21火	五分つきごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、鶏のケチャップからめ、ブロッコリー添え、小松菜と菊のおひたし、果物(みかん)	517.6(468.9) 21.6(21.1) 15.7(15.4) 1.6(1.3)	〇さつまいも、米、片栗粉、油、〇きび砂糖、〇油、きび砂糖、〇ごま	〇牛乳、鶏肉、豆腐、かまぼこ、みそ、煮干し、◎牛乳	みかん、小松菜、もやし、ブロッコリー、菊、わかめ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、酒、こしょう	牛乳	大学芋、牛乳	さくら組 誕生会
22水	ごはん、かぼちゃのポタージュ、煮込みハンバーグ、ブロッコリー、果物(みかん)	599.7(521.3) 24.5(21.7) 19.1(17.7) 1.9(1.5)	米、〇パン、〇ごま、小麦粉、〇蜂蜜、パン粉、片栗粉、きび砂糖	〇牛乳、牛乳、ひき肉(牛・豚)、豆腐、バター、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、まい茸、しめじ、ニンニク	ワイン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ、ナツメグ、こしょう	牛乳	忍者のパン、牛乳	ばら組 誕生会
23木	五分つきごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、スクランブルエッグ、納豆サラダ、果物(りんご)	586.1(584.7) 22.0(23.8) 18.0(21.6) 1.8(1.6)	米、〇米、じゃがいも、〇ごま、〇きび砂糖、油、きび砂糖	〇牛乳、卵、納豆、ベーコン、ハム、みそ、〇みそ、バター、煮干し、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、〇みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳	
24金	特製カレーライス、ブロッコリー添え、果物(みかん)	605.4(529.3) 24.7(22.0) 14.9(14.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、〇米粉、〇きび砂糖、麦、〇油、小麦粉、油、蜂蜜	〇牛乳、鶏肉、鶏肉、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、みかん、にんじん、ブロッコリー、セロリ、しめじ、りんご、ホールトマト、ニンニク、しょうが	ワイン、〇純ココア、ケチャップ、ソース、食塩、ウスターソース、〇ベーキングパウダー、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、〇食塩、オースパイス、こしょう	牛乳	ココア蒸しパン、牛乳	
25土	ごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、鶏のから揚げ、キャベツ添え、大根とあげの煮物、果物(りんご)	504.7(433.8) 23.5(19.4) 15.6(14.5) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、〇せんべい、片栗粉、油	〇牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	りんご、大根、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳	せんべい、牛乳	
27月	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、彩りオムレツ、ブロッコリー添え、ひじきの煮物、果物(りんご)	487.5(430.9) 20.5(18.6) 14.2(13.8) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、〇黒砂糖、きび砂糖、白玉麩、油	〇牛乳、卵、鶏肉、さつま揚げ、みそ、〇きな粉、煮干し、◎牛乳	〇かぼちゃ、りんご、ブロッコリー、小松菜、にんじん、こんにゃく、玉ねぎ、赤ピーマン、ひじき、とうもろこし	ケチャップ、しょうゆ、ワイン、酒、みりん、食塩	牛乳	かぼちゃ安倍川、牛乳	
28火	青菜めし、どんがら汁、こづけ、果物(みかん)	505.6(455.2) 24.4(23.1) 12.4(12.4) 2.0(1.7)	米、〇小麦粉、〇小麦粉、麦、〇片栗粉、〇きび砂糖、〇油、〇ごま油、油、きび砂糖	〇牛乳、たら、豆腐、〇豚肉、みそ、真鱈子、煮干し、◎牛乳	みかん、大根、こんにゃく、にんじん、白菜、ねぎ、〇玉ねぎ、野菜菜、大根、〇ねぎ、〇椎茸、〇れんこん、のり、〇しょうが	しょうゆ、〇酒、酒、みりん、〇しょうゆ、〇ベーキングパウダー、ぶりがけ、〇食塩、〇ドライイースト、食塩、〇こしょう	牛乳	手作り肉まん、牛乳	寒だら汁の日
29水	ごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、うっとりさつまいも煮、白菜の甘酢和え、果物(りんご)	551.6(488.2) 22.9(21.9) 12.3(12.7) 1.5(1.2)	さつまいも、米、〇もち米、〇米、塩こうじ、きび砂糖、〇きび砂糖、油、〇ごま油	〇牛乳、鶏肉、豆腐、〇豚肉、みそ、煮干し、◎牛乳	りんご、白菜、しめじ、〇にんじん、なめこ、〇れんこん、さやいんげん、昆布、〇椎茸	酢、〇みりん、〇しょうゆ、しょうゆ、オイスターソース、〇食塩、食塩	牛乳	中華おこわ、牛乳	
30木	食べればキンパ丼、みそ汁(かぶ・生揚げ)、果物(みかん)	560.5(491.2) 25.8(22.7) 18.2(16.8) 1.7(1.4)	米、〇白玉粉、〇上新粉、麦、〇きび砂糖、ごま、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、牛肉、〇豆腐、卵、厚揚げ、みそ、〇きな粉、◎牛乳	みかん、かぶ、にんじん、ほうれん草、たくあん、かぶ、のり、椎茸、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、〇食塩	牛乳	とうふ団子(きなこ)、牛乳	
31金	五分つきごはん、味噌汁(玉ねぎ・生揚げ)、ししゃものフライ(0,1歳あじ)、ブロッコリー添え、けんちょう、果物(はるみ)	553.1(490.3) 21.6(22.1) 17.9(16.5) 1.2(0.9)	米、〇小麦粉、〇きび砂糖、小麦粉、パン粉、油、きび砂糖	〇牛乳、ししゃも、厚揚げ、豆腐、〇卵、みそ、油揚げ、〇みそ、煮干し、◎牛乳、あじ	はるみ、大根、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、〇酢、みりん、〇重曹	牛乳	味噌カステラ、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。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→									

