

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水	パン・クロワッサン、ころころスープ、さわらのさっぱり甘酢ソース、キャベツのベーコンドレッシング和え、ミニトマト、メロン	566.8(462.3) 21.6(17.9) 30.2(23.8) 2.4(1.8)	クロワッサン、じゃがいも、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、さわら、ベーコン、○卵	メロン、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、こまつな、にんじん、グリーンピース、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、焼き菓子	試食会 ひよこ・さくら・ゆり組
02木	枝豆とじゃこの御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、おからのつくね煮、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)、メロン	574.1(487.5) 21.7(18.8) 10.7(11.3) 3.2(2.4)	米、さといも、○強力粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、○小麦粉	○牛乳、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、◎牛乳	メロン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、えだまめ(冷凍)、みかん缶、コーン缶、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、せんべい	試食会 もも・ぼら・ひまわり組
03金	御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、厚揚げと豚肉の煮物、いんげんとツナのごまあえ	553.4(452.9) 18.8(15.8) 16.8(14.5) 2.3(1.8)	七分つき米、さつまいも、○コーンフレーク、砂糖、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンフレーク	
06月	御飯、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、鶏ひき肉の信田煮、ほうれん草とコーンのごま酢和え	562.0(458.9) 23.5(19.1) 14.9(13.2) 2.5(1.9)	七分つき米、○フランスパン、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、○りんごジャム、にんじん、コーン缶、いんげん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、りんごジャムパン	
07火	パン・ロールパン、ミートボールのカレーシチュー、かぼちゃのサラダ(ハム)	580.5(492.0) 22.6(19.5) 20.3(18.0) 1.9(1.5)	ロールパン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、上新粉、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、ハム、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、○塩こんぶ、○焼きのり	コンソメ、酒、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、昆布おにぎり	
08水	御飯、わかめ汁(ほうれん草)、鯖の味噌煮、ビーフン	563.7(460.2) 20.8(17.3) 19.6(16.4) 2.3(1.8)	七分つき米、○ホットケーキ粉、ビーフン、○油、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ドーナツ・ボンボン	
09木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、炒り豆腐(ちくわひじき)、磯辺さつまいも	592.3(500.2) 19.1(17.1) 17.7(16.2) 2.7(2.1)	七分つき米、○ゆでうどん、さつまいも、上新粉、油、○ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、さやえんどう、○にんじん、ひじき、干しいたけ、カットわかめ、煮干し	煮干だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつ焼うどん	
10金	ハヤシライス、野菜スープ(キャベツ)、切り干し大根のサラダ	591.5(479.6) 17.4(14.9) 18.7(15.8) 2.4(1.8)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、ベーコン、かにかまぼこ、○無塩バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、○バナナ、マッシュルーム、きゅうり、切り干しだいこん、○レモン果汁	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、バナナハードケーキ	
13月	御飯、コーンスープ(たまねぎ)、メルルーサのフライ、トマトのサラダ(とうもろこし)	573.9(467.3) 19.8(16.6) 16.0(13.9) 2.1(1.7)	七分つき米、○上新粉、パン粉、油、小麦粉、○油	○牛乳、◎牛乳、牛乳、メルルーサ、○豆乳、○つぶしあん(砂糖添加)、卵、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、トマト、レタス、コーン缶、きゅうり、パセリ	酢、食塩、コンソメ、こしょう、○食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、蒸しパン(小豆)	
14火	ツナ・ジャムサンド、わかめスープ、タンドリーチキン、ミニトマト	591.1(499.4) 29.3(24.2) 20.4(18.2) 3.0(2.3)	食パン、○七分つき米、マヨネーズ、○ごま、ごま	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、生わかめ、にんじん、いちごジャム、○焼きのり、にんにく	中華スープ、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳100、ウエハース	牛乳130、おにぎり(じゃこごま)	
15水	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、さわらと人参の煮物、ほうれん草のごま和え(もやし)	581.4(472.5) 24.0(19.5) 26.1(21.0) 2.2(1.7)	七分つき米、○砂糖、ごま、○小麦粉	○牛乳、◎牛乳、さわら、○クリームチーズ、木綿豆腐、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	にんじん、もやし、ほうれん草、なめこ、糸みつば、さやえんどう、○レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、チーズケーキ	お誕生会
16木	御飯、みそ汁(切干し・里芋)、揚げ豆腐の和風あんかけ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	593.1(500.9) 22.5(19.4) 19.7(17.7) 2.8(2.2)	七分つき米、○食パン、さといも、片栗粉、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、○コーン缶、ねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、コーンチーズトースト	
17金	御飯、みそ汁(さつま芋・もやし)、豚肉のしょうが焼き(たまねぎ)、卵の花・ツナ	582.9(473.6) 21.3(17.6) 20.6(17.1) 2.1(1.6)	七分つき米、さつまいも、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、○クリームチーズ、おから、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、にんじん、○パイン缶、ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳100、ボーロ	牛乳130、パインチーズクラッカー	
20月	いわしの三色丼、キャベツとはるさめのスープ、もやしとニラの和え物(ハム)	550.3(450.8) 18.8(15.9) 16.5(14.3) 1.8(1.4)	七分つき米、○さつまいも、○上新粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○油、○砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、いわし、○豆乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、コーン缶、キャベツ、にら、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、和風だし(の素)	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、蒸しパン(さつまいも)	
21火	パン・食パン、きのこスープ、野菜メンチかつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	554.8(474.0) 23.3(20.0) 16.8(15.6) 2.8(2.2)	食パン、○米、パン粉、小麦粉、○砂糖、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、ピーマン、なす、さやえんどう	○みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
22水	御飯、豆腐すまし汁(小松菜)、鮭のちゃんちゃん焼き、ひじきの煮物(さつまいも)	591.5(479.6) 26.5(21.3) 13.2(11.9) 3.2(2.4)	七分つき米、○生中華めん、さつまいも、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、こまつな、○ねぎ、にんじん、しめじ、○コーン缶、さやえんどう、○生わかめ、ひじき	○中華スープ、かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩、○こしょう、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつコーンラーメン	
23木	御飯、中華スープ(コーン・わかめ)、八宝菜、バイクドじゃが	557.9(476.2) 17.7(16.1) 17.6(16.2) 1.8(1.4)	七分つき米、じゃがいも、○オートミール、○コーンフレーク、○油、ごま油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、○干しぶどう、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ、和風だし(の素)、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、オートミールスナック	
24金	御飯、手作りふりかけ、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、鶏肉の照り焼き、マカロニサラダ	550.1(450.7) 21.2(17.5) 21.9(18.0) 1.9(1.5)	七分つき米、マヨネーズ、○とうもろこし(玄穀)、マカロニ、片栗粉、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○いわし(田作り)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、○しょうゆ、食塩、おろししょうが、○食塩、○カレー粉	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おやつ小魚、ポップコーン	
27月	キッズピピンパ、中華スープ(ニラ玉)、キャベツとトマトのサラダ	594.1(481.4) 24.4(19.8) 16.9(14.5) 2.3(1.7)	米、○小麦粉、○黒砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、○卵	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、トマト、コーン缶、ミニトマト、にら、ねぎ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、酒、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、黒糖蒸しパン	
28火	パン・ぶどうぱん、豆乳スープ(野菜)、レバーと芋の甘辛煮、きゅうりの昆布あえ	578.2(490.4) 24.2(20.7) 17.7(16.2) 2.3(1.8)	ぶどうぱん、じゃがいも、○米、油、片栗粉、ごま、砂糖、○ごま油	○牛乳、豆乳、豚レバー、○卵、○ツナ油漬缶、◎牛乳	きゅうり、○たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、○ねぎ、えのきたけ、○にんじん、塩こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、酒、○しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩、おろししょうが、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ツナチャーハン	
29水	御飯、みそ汁(切り干し・たまねぎ)、さばの焼きおろし煮、ほうれん草の白あえ	578.1(470.2) 21.5(17.8) 18.7(15.8) 2.0(1.6)	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、○油、ごま、砂糖、○ごま	○牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、○しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、大学芋	
30木	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、凍り豆腐とひき肉の煮物(こまつな)、春雨のマヨネーズサラダ	617.0(517.5) 26.1(22.0) 18.4(16.8) 3.4(2.6)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、○ながいも、砂糖、片栗粉、○油	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(もも)、凍り豆腐、○卵、ハム、○干しえび、○かつお節、◎牛乳	こまつな、○キャベツ、りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん、○ねぎ、干しいたけ、○あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、○ウスターソース、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、お好み焼き	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳又は麦茶が出ます。
毎日デザートがでます。
献立は、都合により変更する事があります。

