

| 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月 | 三色どんぶり、野菜スープ(チンゲン菜)、ちくわ磯辺揚げ | 569.7(466.7) 23.1(18.9) 18.0(15.5) 2.7(2.0) | 米、○フランスパン、油、砂糖、小麦粉、はるさめ、○砂糖 | ○牛乳、◎牛乳、ちくわ、卵、鶏ひき肉、ハム、○バター、○きな粉、でんぶ | ほうれんそう、チンゲンサイ、コーン缶、しょうが、焼きのり、あおのり | しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、こしょう | 牛乳100、ビスケット | 牛乳130、きな粉ラスク | |
| 02火 | パン・ロールパン、コーンスープ(ねぎ)、肉団子(焼き)、キャベツの中華風和え | 564.6(480.9) 20.2(17.8) 26.3(22.3) 2.5(1.9) | ロールパン、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油 | ○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、しらす干し、◎牛乳 | クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ | しょうゆ、酢、みりん、食塩、酒、コンソメ、こしょう | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、ポップコーン、ビスコ | |
| 03水 | 御飯、みそ汁(もやし)、さわらの煮つけ、ほうれん草の白あえ(ひじき) | 538.7(442.6) 24.7(20.0) 17.9(15.2) 2.4(1.8) | 七分つき米、○ゆでうどん、砂糖、○ごま油、ごま | ○牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | もやし、ほうれんそう、○キャベツ、にんじん、◎たまねぎ、○にんじん、ひじき、カットわかめ、しょうが、◎あおのり | かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳100、野菜チップ | 牛乳130、おやつ焼きうどん | |
| 04木 | ハヤシライス、たまごスープ(キャベツ)、きゅうりとささみのサラダ | 538.8(462.8) 19.8(17.6) 14.9(14.3) 2.8(2.2) | 米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、砂糖 | ○牛乳、豚肉(もも)、卵、鶏ささ身、バター、◎牛乳 | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、にんじん、さやえんどう、コーン缶 | ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、酒 | 牛乳100、ポーロ | 牛乳130、コーンフレーク | スイカ割り |
| 05金 | 御飯、みそ汁(なす)、あじの香り焼き、ポテトサラダ(ハム) | 590.9(479.2) 24.8(20.0) 19.9(16.6) 2.4(1.8) | 七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、○ピーナッツバター、マヨネーズ、油、片栗粉 | ○牛乳、◎牛乳、あじ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳100、クッキー | 牛乳130、ピーナッツバターサンド | |
| 08月 | キッズピピンパ、中華スープ(コーン・わかめ)、キャベツとツナのドレッシング和え | 582.4(473.2) 20.6(17.1) 21.1(17.4) 2.2(1.7) | 七分つき米、フレンチドレッシング(分離型)、ごま、油、○砂糖、砂糖、ごま油 | ○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○クリームチーズ | キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、にんじん、コーン缶、○パイナップル、干しぶどう、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく | しょうゆ、食塩、和風だしの素、酒、こしょう | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、パイナップルチーズクラッカー | |
| 09火 | 卵・ジャムサンド、ころころスープ、ナゲット、ミニトマト | 573.9(487.4) 25.5(21.6) 17.0(15.7) 2.7(2.1) | 食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○ごま | ○牛乳、鶏ひき肉、卵、○さけ(塩)、◎牛乳 | たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、グリーンピース、いちごジャム、○焼きのり | ケチャップ、○酒、食塩、コンソメ | 牛乳100、ビスケット | 牛乳130、鮭おにぎり | |
| 10水 | 御飯、豆腐みそ汁(あげ)、蒸しそばの野菜あん、小松菜ともやしの和え物 | 570.9(465.2) 26.2(21.0) 17.7(15.1) 2.2(1.7) | 七分つき米、○スパゲティ、○オリーブ油、油、砂糖、片栗粉 | ○牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター | こまつな、もやし、◎たまねぎ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、いんげん、○マッシュルーム缶、カットわかめ、○焼きのり | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、○しょうゆ、○酒、食塩、○食塩 | 牛乳100、野菜チップ | 牛乳130、おやつ・ツナスパゲティ | 自由保育 |
| 12金 | 中華炊き込みおこわ、野菜スープ(キャベツ)、鶏肉の竜田揚げ、ほうれん草のピーナッツ和え | 534.6(439.8) 22.0(18.1) 15.5(13.6) 2.9(2.2) | もち米、米、○ホットケーキ粉、ピーナッツ、砂糖、片栗粉、油 | ○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、焼き豚、○卵、ベーコン | ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、中華だしの素 | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、焼き菓子 | 自由保育 |
| 16火 | パン・ロールパン、豆乳スープ、豚肉チーズロールフライ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト | 573.8(487.3) 27.5(23.0) 20.1(17.9) 2.6(2.0) | ロールパン、○米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型) | ○牛乳、豆乳、豚肉(もも)、チーズ、卵、ベーコン、◎牛乳 | キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、マッシュルーム、○塩こんぶ、○焼きのり | 食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、昆布おにぎり | 自由保育 |
| 17水 | 御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鮭の塩焼き、ピーマンと野菜のソテー | 564.5(460.7) 23.8(19.4) 17.1(14.7) 3.0(2.3) | 七分つき米、○食パン、ピーマン、○マヨネーズ、油、ごま油 | ○牛乳、◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、油揚げ | キャベツ、たまねぎ、○コーン缶、にんじん、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ | 煮干だし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 牛乳100、ビスケット | 牛乳130、コーンチーズトースト | |
| 18木 | 御飯、すまし汁(小松菜)、焼き豆腐のそぼろみそかけ、トマトの和え物 | 574.3(487.7) 24.8(21.1) 12.4(12.5) 5.1(3.7) | 七分つき米、○干しうどん、砂糖、ごま油 | ○牛乳、木綿豆腐、○かまぼこ、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳 | トマト、なす、きゅうり、こまつな、えのきたけ、○生わかめ、にんじん、○きゅうり、干しいたけ | ○かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、○しょうゆ、酒、しょうゆ、酢、○みりん、○食塩、食塩 | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、サラダうどん | |
| 19金 | 御飯、じゃがいもと春雨の中華スープ、鶏肉のごまみそ焼、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま) | 564.4(460.6) 21.5(17.8) 9.3(9.2) 1.6(1.3) | 七分つき米、じゃがいも、○砂糖、○強力粉、砂糖、はるさめ、ごま、○小麦粉 | ○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ) | ○りんご天然果汁、○りんご、きゅうり、ねぎ、○かんとん、カットわかめ | 酢、しょうゆ、みりん、和風だしの素、○食塩、食塩 | 牛乳100、ポーロ | 牛乳130、フルーツゼリー、せんべい | |
| 22月 | 御飯、みそ汁(もやし・大根)、コーン焼き、ひじきとえのきのサラダ | 587.7(477.0) 19.2(16.1) 23.6(19.2) 1.9(1.5) | 七分つき米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、片栗粉、上新粉、油 | ○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター | たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、もやし、にんじん、だいこん、いんげん、ひじき、にんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、食塩、こしょう | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、ボン・テ・ドーナツ | |
| 23火 | パン・クロワッサン、野菜スープ(キャベツ)、青菜しゅうまい、さつま芋の甘煮 | 586.7(496.3) 18.1(16.4) 21.6(19.0) 2.6(2.0) | さつま芋、クロワッサン、○米、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、○砂糖、○ごま | ○牛乳、豚ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳 | キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが | しょうゆ、○みりん、酒、コンソメ、食塩 | 牛乳100、ビスケット | 牛乳130、みそ焼きおにぎり | |
| 24水 | いわしの蒲焼、豆腐すまし汁(小松菜)、切り干し大根のサラダ | 569.7(464.3) 22.3(18.3) 19.9(16.6) 2.3(1.8) | 米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま | ○牛乳、◎牛乳、いわし、木綿豆腐、○卵、かにかまぼこ、○バター | こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、糸みつば、しょうが、焼きのり | かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩 | 牛乳100、野菜チップ | 牛乳130、パフケーキ | お誕生会 |
| 25木 | 御飯、スープ(だいこん・わかめ)、厚揚げの中華煮、春雨サラダ | 577.5(489.9) 19.4(17.3) 20.5(18.2) 2.1(1.6) | 七分つき米、○焼きそばめん、はるさめ、砂糖、○ごま油、ごま油、片栗粉、ごま | ○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩)、◎牛乳 | ○キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、みかん缶、ピーマン、コーン缶、○ピーマン、○にんじん、干しいたけ、にんにく、カットわかめ | ○ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素、酒、こしょう | 牛乳100、ポーロ | 牛乳130、おやつ焼きそば | |
| 26金 | 御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、大豆のかき揚げ、きゅうりと長芋のさっぱり漬 | 584.5(474.7) 19.5(16.4) 14.0(12.5) 2.7(2.1) | 七分つき米、○小麦粉、なごいも、小麦粉、○砂糖、砂糖 | ○牛乳、◎牛乳、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、○バター、卵、油揚げ、かつお節 | たまねぎ、なす、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩、酒 | 牛乳100、クッキー | 牛乳130、チーズスコーン | |
| 29月 | ごぼうの混ぜご飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、メルルーサの香り揚げ、中華風和え物(もやし) | 549.7(450.3) 21.3(17.6) 12.2(11.2) 2.4(1.8) | 七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油 | ○牛乳、◎牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、○えだまめ、○にんじん、あおのり | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩 | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、えだまめ蒸パン | |
| 30火 | パン・ぶどうぱん、わかめスープ(コーン)、ミートローフ、ゆで野菜(ブロッコリー)、ミニトマト | 590.5(499.0) 28.1(23.4) 20.7(18.3) 2.8(2.2) | ぶどうぱん、○米、パン粉、油、○ごま油 | ○牛乳、豚ひき肉、○卵、牛乳、卵、○ツナ油漬缶、◎牛乳 | ブロッコリー、ミニトマト、◎たまねぎ、たまねぎ、コーン缶、生わかめ、○ねぎ、○にんじん、葉ねぎ | 中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、○しょうゆ、食塩、○食塩、ナツメグ | 牛乳100、クッキー | 牛乳130、ツナチャーハン | |
| 31水 | 御飯、けんちん汁(鶏肉)、さわらのみそ照り焼き、いんげん胡麻あえ | 532.5(438.3) 24.1(19.6) 14.1(12.6) 1.9(1.5) | 七分つき米、○フランスパン、ごま、砂糖、ごま油 | ○牛乳、◎牛乳、さわら、○ゆであずき缶、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | だいこん、いんげん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩 | 牛乳100、野菜チップ | 牛乳130、あんぱん | |

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。
毎日デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。

