

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	脂 質	
1 金	根菜入りキーマカレー きのこささみのスープ 春雨サラダ 果物(バナナ)	いそべせんべい/水稲 穀粒(精白米)/大豆油 /緑豆はるさめ/ごま 油/上白糖/三温糖/ 薄力粉	豚ひき肉/鶏若鶏肉さ さ身/かつお加工品 (かつお節)/ロースハ ム/牛乳	れんこん/ごぼう/玉 葱/にんじん/トマト 缶詰(ホール)/えの きたけ/ほんしめじ/ ねぎ/きゅうり/キャ ベツ/バナナ/りんご	焼きりんご 牛乳 せんべい・麦茶	エネルギー たんぱく質	550 kcal 14.3 g	
2 土	麻婆丼 春雨スープ 小松菜とえのきの中華和え 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/ご はん/かたくり粉/ご ま油/三温糖/緑豆は るさめ/いりごま/ソ フトビスケット	木綿豆腐/豚ひき肉/ 鶏若鶏肉胸(皮付き)/ 牛乳	玉葱/しょうが/にん じく/にんじん/ねぎ /ぶなしめじ/こまつ な/だいずもやし/え のきたけ/バナナ	お菓子・牛乳 グラッカラー・麦茶	エネルギー たんぱく質	497 kcal 14.2 g	
4 月	ごはん 白菜と豚肉の味噌汁 鶏のサクサク焼き もやしの甘酢あえ 果物(みかん)	いそべせんべい/精白 米/マヨネーズ/調味料 /コンブク/上白糖/い りごま/マヨネーズ/押 麦/黒ごま(いり)/薄 力粉/三温糖/大豆油	豚小間/木綿豆腐/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ 牛乳	はくさい/ねぎ/しょ うが/だいずもやし/ きゅうり/にんじん/ 温州蜜柑(普通、生)	雑穀のクッキー 牛乳 せんべい・麦茶	エネルギー たんぱく質	474 kcal 16.8 g	
5 火	サンマーマン 大根とハムのサラダ 果物(りんご)	ソフトビスケット/干 し中華めん(ゆで)/ネ ェー/ごま油/かたく り粉/マヨネーズ(全 卵型)/精白米/白い りごま	豚小間/シヨルダーハ ム/かつお節/ベー コン/焼きのり/牛乳	りよくとうもやし/に んじん/マヨネーズ/生 しいたけ/にんにく/ しょうが/にら/だい ごん/キャベツ/きゅ うり/りんご	おかかとベーコンのおにぎり 牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー たんぱく質	456 kcal 15.3 g	
6 水	ごはん 味噌汁(豆腐・青菜) ぶりの照り焼き おでん風煮 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水 稲穀粒(精白米)/じゃ がいも/上新粉/かた くり粉/大豆油	木綿豆腐/油揚げ/ぶ り/焼き竹輪/さくら えび(素干し)/あおさ (素干し)/牛乳	納豆(薬、冬採り、 生)/しょうが/だい ごん/バナナ	えびせん 牛乳 グラッカラー・麦茶	エネルギー たんぱく質	521 kcal 17.4 g	
7 木	ふりかけごはん すまし汁(わかめ・えのき 肉豆腐 根菜サラダ 果物(りんご)	ソフトビスケット/精 白米/三温糖/ネェー 缶/白すりごま/大豆 油/かたくり粉	味付けのり/わかめ/ ごんぶ/豚小間/焼き 豆腐/干ひじき/凍り 豆腐/きな粉/牛乳	えのきたけ/ねぎ/玉 葱/にんじん/さやえ んどう/ごぼう/れん こん/きゅうり/りん ご	高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー たんぱく質	449 kcal 15.4 g	
8 金	食パン マカロニスープ タンドリーチキン コールスローサラダ 果物(みかん)	いそべせんべい/食 パン(市販品)/有塩バ ター/いちごジャム (高糖度)/マカロニ/ ネェー/マヨネーズ (全卵型)/精白米	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(全脂無 糖)/しろさけ/カッ トわかめ/焼きのり	にんじん/玉葱/こま つな/にんにく(りん ご)/しょうが/キャ ベツ/温州蜜柑(普通 、生)/ぶどう(濃縮還元 ジュース)	鮭わかめおむすび 牛乳 せんべい・麦茶	エネルギー たんぱく質	426 kcal 15.4 g	
9 土	焼き鳥丼 味噌汁(なす) もやしとちくわのナムル風 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/ご はん/三温糖/いりご ま/大豆油/白すりご ま/ごま油/ソフト ビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /油揚げ/かつお節/ 焼き竹輪/牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ /青ピーマン/しょう が/にんにく/なす/ だいずもやし/きゅ うり/バナナ	お菓子・牛乳 グラッカラー・麦茶	エネルギー たんぱく質	504 kcal 16.3 g	
11 月	スパゲティナーポリタン 白菜のミルクスープ 花野菜のゴマドレサラダ 果物(パイナップル)	いそべせんべい/マカ ロニ・スパゲッティ/ 大豆油/三温糖/いり ごま/ごま(ねり)/白 すりごま/精白米/ご ま油	ウィンナー/ベー コン/牛乳/豚ひき肉/焼 きのり	にんじん/玉葱/青 ピーマン/はくさい/ パセリ/ブロッコリー/か り/カリフラワー/パ インアップル/にんに く/しょうが/納豆	キンバ 牛乳 せんべい・麦茶	エネルギー たんぱく質	460 kcal 14.9 g	
12 火	ごはん 味噌汁(大根) 玉葱と豚の生姜焼き キャベツとカブのサラダ 果物(みかん)	ソフトビスケット/精 白米/三温糖/かたく り粉/大豆油/いりご ま/上白糖/食パン (市販品)/ネェー/ マヨネーズ(全卵型)	油揚げ/わかめ/豚小 間/ロースハム/チ ーズ(モツレツ)/牛乳	だいごん/青ピーマ ン/赤ピーマン/黄ピー マン/玉葱/しょうが /キャベツ/かぶ/ きゅうり/だいずも やし/温州蜜柑(普通、 生)	コーントースト 牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー たんぱく質	535 kcal 17.2 g	
13 水	ふりかけごはん 中華風かきたまスープ 鮭の中華風ソテー ほうれんそうの中華和え 果物(りんご)	ソーダクラッカー/精 白米/ごま油/薄力粉 /大豆油/三温糖/緑 豆はるさめ/上白糖/ うどん(ゆで)	味付けのり/わかめ (乾燥、水戻し)/たま ご/しろさけ/ロース ハム/豚モモ(脂肪な し)/削り節/あおの り/牛乳	だいずもやし/ねぎ/ にんにく/しょうが/ 根深ねぎ/ほうれん そう/キャベツ/りんご /玉葱/にんじん/生 しいたけ	焼きうどん 牛乳 グラッカラー・麦茶	エネルギー たんぱく質	509 kcal 20.2 g	
14 木	小松菜とじゃこの混ぜご飯 沢煮椀 ニラ入り鶏つくね キャベツの磯和え 果物(みかん)	ソフトビスケット/ご はん/なたね油/かた くり粉/三温糖/薄力 粉/白いりごま/黒い りごま/有塩バター	しらす干し(半乾燥品) /豚小間/ごんぶ/鶏 若鶏肉ひき肉/絹ご し豆腐/たまご/まぐ ろ缶詰/焼きのり/削 り節/牛乳	こまつな/えのきた け/さやえんどう/だ いごん/にんじん/に ら/しょうが/キャ ベツ/温州蜜柑(普通、 生)	ごまごまパウンドケーキ 牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー たんぱく質	487 kcal 16.3 g	
15 金	根菜入りキーマカレー きのこささみのスープ 春雨サラダ 果物(バナナ)	いそべせんべい/水稲 穀粒(精白米)/大豆油 /緑豆はるさめ/ごま 油/上白糖/三温糖/ 薄力粉	豚ひき肉/鶏若鶏肉さ さ身/かつお節/ロ ースハム/牛乳	れんこん/ごぼう/玉 葱/にんじん/トマト 缶詰(ホール)/えの きたけ/ほんしめじ/ ねぎ/きゅうり/キャ ベツ/バナナ/りんご	焼きりんご 牛乳 せんべい・麦茶	エネルギー たんぱく質	550 kcal 14.3 g	
18 月	ごはん 白菜と豚肉の味噌汁 鶏のサクサク焼き もやしの甘酢あえ 果物(みかん)	いそべせんべい/精白 米/マヨネーズ/調味料 /コンブク/上白糖/ いりごま/マヨネーズ/押 麦/黒ごま(いり)/ 薄力粉/三温糖/大豆	豚小間/木綿豆腐/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ 牛乳	はくさい/ねぎ/しょ うが/だいずもやし/ きゅうり/にんじん/ 温州蜜柑(普通、生)	雑穀のクッキー 牛乳 せんべい・麦茶	エネルギー たんぱく質	474 kcal 16.8 g	
19 火	サンマーマン 大根とハムのサラダ 果物(りんご)	ソフトビスケット/干 し中華めん(ゆで)/ネ ェー/ごま油/かたく り粉/マヨネーズ(全 卵型)/精白米/白い りごま	豚小間/シヨルダーハ ム/かつお加工品(か つお節)/ベー コン/焼きのり/牛乳	りよくとうもやし/に んじん/マヨネーズ/生 しいたけ/にんにく/ しょうが/にら/だい ごん/キャベツ/きゅ うり/りんご	おかかとベーコンのおにぎり 牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー たんぱく質	456 kcal 15.3 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	494 kcal 15.4 g	たんぱく質 食塩相当量	16.4 g 1.5 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 水	ごはん 味噌汁(豆腐・青菜) ぶりの照り焼き おでん風煮 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/精 白米/じゃがいも/上 新粉/かたくり粉/大 豆油	木綿豆腐/油揚げ/ぶ り/焼き竹輪/さくら えび(素干し)/あおさ (素干し)/牛乳	杓ひめ(葉、冬採り、 生)/しょうが/だい こん/バナナ	えびせん 牛乳 クラッカー・麦茶	17時 - 521 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
21 木	ふりかけごはん すまし汁(わかめ・えのき 肉豆腐 根菜サラダ 果物(りんご)	ソフトビスケット/精 白米/三温糖/ホー ン缶/白すりゴマ/大豆 油/かたくり粉	味付けのり/わかめ/ こんぶ/豚小間/焼き 豆腐/干ひじき/凍り 豆腐/きな粉/牛乳	えのきたけ/ねぎ/玉 葱/にんじん/さやえ んどう/ごぼう/れん こん/きゅうり/りん ご	高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳 ビスケット・麦茶	17時 - 449 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g
22 金	アロコ(アロコ)の鶏ビラ アロコ(アロコ)のスープ 豆苗とささみのサラダ 果物(バナナ)	いそべせんべい/ごは ん/なたね油/ホー ン缶/じゃがいも/ごま 油/上白糖/いりごま /三温糖/パン粉(乾 燥)	鶏若鶏肉(皮付き)/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /鶏若鶏肉ささ身/牛 乳	にんにく/玉葱/にん じん/青ピーマン/赤 ピーマン/ねぎ/トウ モロコシ(芽ばえ、生)/ バナナ/西洋かぼちゃ	かぼちゃコロツケ 牛乳 せんべい・麦茶	17時 - 465 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.6 g
23 土	焼き鳥丼 味噌汁(なす) もやしとちくわのナムル風 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/ご はん/三温糖/いりご ま/大豆油/白すりゴ マ/ごま油/ソフトビ スケット	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /油揚げ/かつお節/ 焼き竹輪/牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ /だいずもやし/青 ピーマン/しょうが/ にんにく/なす/きゅ うり/バナナ	お菓子・牛乳 クラッカー・麦茶	17時 - 506 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
25 月	クリスマススパゲッティ コーンスープ ブロッコリーとツナのサラダ 果物(バナナ)	いそべせんべい/スパ ゲッティ/大豆油/無 塩バター/三温糖/ク リーム/ホー ン缶/なたね油/ ホー ン缶/薄力粉/上 白糖	豚ひき肉/豆乳/まぐ ろ缶詰(油漬フレーク) /たまご/クリーム (乳脂肪)/牛乳	にんじん/玉葱/ほう れんそう/トマト缶詰 (ホール)/ブロッ コリー/バナナ/いちご /温州蜜柑缶詰(果肉)	お誕生ケーキ 牛乳 せんべい・麦茶	17時 - 552 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
26 火	ごはん 味噌汁(大根) 玉葱と豚の生姜焼き キャベツとカブのサラダ 果物(みかん)	ソフトビスケット/精 白米/三温糖/かたく り粉/大豆油/いりご ま/上白糖/食パン/ ホー ン缶/マヨネーズ/塩 調味料	油揚げ/わかめ/豚小 間/ロースハム/チキ ン(モツレツ)/牛乳	だいこん/青ピーマン /赤ピーマン/黄ピー マン/玉葱/しょうが /キャベツ/かぶ/ きゅうり/だいずもやし /温州蜜柑(普通、生)	コーントースト 牛乳 ビスケット・麦茶	17時 - 535 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.5 g
27 水	ふりかけごはん 中華風かきたまスープ 鮭の中華風ソテー ほうれんそうの中華和え 果物(りんご)	ソーダクラッカー/精 白米/ごま油/薄力粉 /大豆油/三温糖/緑 豆はるさめ/上白糖/ うどん(ゆで)	味付けのり/わかめ (乾燥、水戻し)/たま ご/しろさけ/ロース ハム/豚モモ(脂肪なし) /かつお加工品(削 り節)/あおのり/牛 乳	だいずもやし/ねぎ/ にんにく/しょうが/ 根深ねぎ(葉、軟白、 ゆで)/ほうれんそう /キャベツ/りんご/ 玉葱/にんじん/生し	焼きうどん 牛乳 クラッカー・麦茶	17時 - 509 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
28 木	小松菜とじゃこの混ぜご飯 沢煮椀 ニラ入り鶏つくね キャベツの磯和え 果物(みかん)	ソフトビスケット/ご はん/なたね油/かたく り粉/三温糖/薄力 粉/白いりごま/黒い りごま/有塩バター	しらす干し/豚小間/ こんぶ/鶏若鶏肉ひき 肉/絹ごし豆腐/たま ご/まぐろ缶詰/焼き のり/かつお節/牛乳	こまつな/えのきたけ /さやえんどう/だい こん/にんじん/にら /しょうが/キャベツ /温州蜜柑(普通、生)	ごまごまパウンドケーキ 牛乳 ビスケット・麦茶	17時 - 487 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
/						17時 - kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						17時 - kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						17時 - kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						17時 - kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						17時 - kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						17時 - kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
月 平均 栄 養 価				エネルギー 脂 質	494 kcal 15.4 g	タンパク質 食塩相当量 16.4 g 1.5 g

夕おやつ・補食について

※お迎えが午後6時半から7時までの場合には夕おやつ(せんべい・ビスケットなど)、午後7時以降になる場合は補食(ご飯)を提供致します。どちらの場合も提供時間は午後6時半です。

☆急な食数の追加やその他都合により、夕おやつが補食に、補食が夕おやつに変更になる場合があります。

☆補食は夕食までのつなぎを目的としているので、夕食に影響の無い様に量を調整して提供いたします。

備考

☆都合により給食の献立内容を変更する場合があります。

☆食材はできるだけ添加物の少ない新鮮なものを使用しています。

☆アレルギー児の対応は除去食を基本としています。

☆園庭で育てた野菜を給食に使用することがあります。

☆土曜日の午後おやつは菓子にはパンのおやつ等も含まれます。