




| 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 | | |
| ★ 1 土 | わかめごはん 和風スープ | お菓子／米・精白米／ ごま／ごま油 | 炊き込みわかめ／鶏肉 ／豆腐 | 玉ねぎ／人参／えのき ／葉ねぎ／果汁 | 果汁 お菓子 お茶 お菓子 | エネルギー 492 kcal 炭水化物 98.3 g たんばく質 13.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.3 g |
| 4 火 | 《麦入りごはん》 豚肉の甘酢煮 きのこのすまし汁 トマト | お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／片栗粉／ごま | 豚肉／わかめ | 玉ねぎ／ピーマン／人 参／しいたけ／たけの こ／れんこん／えのき ／しめじ／玉ねぎ／ね ぎ／トマト／ゆかり | お茶 ゆかりおにぎり (米／ゆかり／ごま) お茶 お菓子 | エネルギー 532 kcal 炭水化物 92.1 g たんばく質 19.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.6 g |
| 5 水 | 《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ ブロッコリーの塩ゆで ミックススープ | お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／砂糖 | 牛乳 (AMおやつ)／メ ルルーサ／ベーコン／ 脱脂粉乳 | 人参／パセリ／ブロッ コリー／もやし／しめ じ／キャベツ | ココアミルク (脱脂粉乳／ビュアココア／砂糖) お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 634 kcal 炭水化物 77.7 g たんばく質 26.2 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 1.8 g |
| 6 木 | 《麦入りごはん》 厚揚げと大根のみそ煮 さつまいものごま和え パイン缶 | 米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖／片 栗粉／ごま油／さつま いも／ごま／もち米 | ヨーグルト／生揚げ ／豚肉／みそ／脱脂粉乳 ／きな粉 | 大根／人参／いんげん ／きゅうり／とうもろ こし／パイン缶 | お茶 おはぎ (米／もち米／塩／きな粉／砂糖) ヨーグルト | エネルギー 659 kcal 炭水化物 121.3 g たんばく質 26 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.2 g |
| 7 金 | 《麦入りごはん》 かぼちゃのシチュー 小松菜のサラダ みかん | お菓子／米・精白米／ セイバク／オリーブ油 ／エスコーン(乳入 り) | 牛乳 (AMおやつ)／鶏 肉／ベシャメルソース ／脱脂粉乳／煮干し | かぼちゃ／人参／しめ じ／玉ねぎ／エリンギ ／白菜／小松菜／もや し／とうもろこし／み かん | スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子 | エネルギー 529 kcal 炭水化物 92.7 g たんばく質 22.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.0 g |
| ★ 8 土 | ひじきスパゲッティ 牛乳 | お菓子／スパゲッティ ／オリーブ油／サラダ 油 | 鶏肉／干ひじき／牛乳 (昼食) | 玉ねぎ／しめじ／しそ ／果汁 | 果汁 お菓子 お茶 お菓子 | エネルギー 537 kcal 炭水化物 92.1 g たんばく質 18.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 0.8 g |
| 10 月 | 《麦入りごはん》 鶏肉のケチャップ煮 きゅうりとしめじのごま和え りんご | お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ マカロニ／ごま／砂糖 | 牛乳 (AMおやつ)／鶏 肉／脱脂粉乳／ジョア ／牛乳 (PMおやつ) | 玉ねぎ／人参／キャベ ツ／きゅうり／しめじ ／とうもろこし／もや し／りんご | ジョア (2～5歳児) 牛乳 (0～1歳児) お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 546 kcal 炭水化物 100.1 g たんばく質 20.8 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.2 g |
| 11 火 | 《麦入りごはん》 すきやき風煮 小松菜の昆布和え | お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／糸こんにやく／ふ ／サラダ油／砂糖／ごま 油／もち米 | 牛肉／塩昆布／あずき (乾) | 人参／玉ねぎ／生しい たけ／ねぎ／小松菜／ もやし | お茶 七五三お赤飯 (もち米／あずき／塩) お茶 お菓子 | エネルギー 460 kcal 炭水化物 87 g たんばく質 16.1 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.6 g |
| 12 水 | 《麦入りごはん》 手作りポテトコロケ わかめスープ もも缶 | お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／パン粉／サ ラダ油 | 牛乳 (AMおやつ)／豚 ひき肉／わかめ／脱脂 粉乳 | 玉ねぎ／人参／もやし ／えのき／ねぎ／とう もろこし／もも缶 | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 709 kcal 炭水化物 104.7 g たんばく質 19.7 g 脂 質 26.8 g 食塩相当量 1.6 g |
| 13 木 | 《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 青菜ともやしののり和え トマト | 米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖／ご ま油／マカロニ | ヨーグルト／高野豆腐 ／鶏肉／卵 (昼食) ／焼きのり／脱脂粉乳 ／きな粉 | 人参／玉ねぎ／にら ／小松菜／もやし／トマ ト | スキムミルク マカロニきな粉 (マカロニ／きな粉／砂糖) ヨーグルト | エネルギー 534 kcal 炭水化物 78.3 g たんばく質 31.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.2 g |
| 14 金 | 《麦入りごはん》 豚肉とキャベツの炒め物 豆腐ともやしのスープ てづくりふりかけ | お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま油／ごま | 牛乳 (AMおやつ)／豚 肉／豆腐／わかめ／あ おのり／煮干し／炊き 込みわかめ／脱脂粉乳 ／昆布 | キャベツ／玉ねぎ／生 しいたけ／にら／人参 ／もやし／ねぎ | スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子 | エネルギー 470 kcal 炭水化物 78.6 g たんばく質 22.9 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.6 g |
| ★ 15 土 | わかめごはん 和風スープ | お菓子／米・精白米／ ごま／ごま油 | 炊き込みわかめ／鶏肉 ／豆腐 | 玉ねぎ／人参／えのき ／葉ねぎ／果汁 | 果汁 お菓子 お茶 お菓子 | エネルギー 492 kcal 炭水化物 98.3 g たんばく質 13.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.3 g |

※注意 ①栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
 ②《 》内は3歳未満児の主食です。★は完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
 ③材料名には調味料類が省略してあります。
 ④おやつのは虫歯予防としてうがいを実施しています。また、うがいのできない年齢においてはお茶を飲むことで対応しています。
 ⑤園では安全性・衛生面を考慮し、果物は缶詰を使用する場合があります。
 ⑥スキムミルクの提供時間は、園や年齢によって異なります。
 ⑦牛乳や卵につきましては、アレルギーへの配慮のため、使用するタイミングに応じて記載しております。



| 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 | | | |
| 17 月 | 《麦入りごはん》 大根のそぼろあんかけ 鉄分たっぷりサラダ きな粉 | お菓子/米・精白米/ セイバク/里芋/砂糖 /片栗粉/ごま/マヨ ネーズ | 牛乳 (AMおやつ) / 鶏 ひき肉/干ひじき/ツ ナ/きな粉/脱脂粉乳 | 大根/人参/だいこん 葉/えだまめ/しょう が/ほうれん草/小松 菜/キャベツ/とうも ろこし | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 552 kcal 86.5 g 23.8 g 14.3 g 1.5 g |
| 18 火 | 《麦入りごはん》 五目ビーフン 中華スープ みかん | お菓子/米・精白米/ セイバク/ビーフン/ サラダ油/ふ/さつま いも | 豚肉/わかめ | 玉ねぎ/キャベツ/人 参/もやし/干し椎茸 /えのき/ねぎ/みか ん | お茶 ふかし芋 (さつまいも) お茶 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 449 kcal 90.1 g 13.9 g 5.7 g 1.4 g |
| ★ 19 水 | ソースかつ丼 わかめのみそ汁 もやしとキャベツのゆかり和え ゼリー  | お菓子/米・精白米/ 小麦粉/パン粉/サラ ダ油/ふ/ゼリー/ ドーナツ | 牛乳 (AMおやつ) / 豚 肉/生わかめ/みそ/ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ/しめじ/ねぎ /人参/もやし/キャ ベツ/ゆかり | スキムミルク ドーナツ 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 809 kcal 121.2 g 34.3 g 22.5 g 2.2 g |
| 20 木 | 《麦入りごはん》 いり鶏 ダイコンサラダ チーズ | お菓子/米・精白米/ セイバク/里芋/糸こ んにゃく/サラダ油/ 砂糖/ごま油/ごま/ ホットケーキ粉 | 牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/ロースハム/チー ズ/脱脂粉乳/牛乳 (PMおやつ) | ごぼう/人参/しいた け/いんげん/大根/ きゅうり/とうもろこ し | スキムミルク ココア蒸しパン (ホットケーキ粉/牛乳/サラダ油 /ビュアココア) 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 542 kcal 84.7 g 24.8 g 13.5 g 1.8 g |
| 21 金 | 《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼 きゅうりともやしのごま和え ふりかけ | 米・精白米/セイバク /ごま/片栗粉/パン 粉/サラダ油/砂糖/ お菓子 | ヨーグルト/ツナ/鶏 ひき肉/豆腐/みそ/ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ/人参/きゅう り/しめじ/もやし | スキムミルク お菓子 ヨーグルト | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 520 kcal 77.1 g 25.9 g 13.1 g 1.4 g |
| ★ 22 土 | ひじきスパゲッティ 牛乳 | お菓子/スパゲッティ /オリーブ油/サラダ 油 | 鶏肉/干ひじき/牛乳 (昼食) | 玉ねぎ/しめじ/しそ /果汁 | 果汁 お菓子 お茶 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 537 kcal 92.1 g 18.9 g 16.1 g 0.8 g |
| 25 火 | 《麦入りごはん》 赤魚の煮付け さつまいものサラダ みかん | お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/さつ まいも/マヨネーズ/ 中華めん | あこうだい | しょうが/ねぎ/ブ ロccoli/人参/み かん/キャベツ/もや し | お茶 ラーメン (中華めん/人参/キャベツ/もや し/中華だし/醤油/塩/こしょう) お茶 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 514 kcal 89.5 g 21.6 g 10.3 g 1.3 g |
| 26 水 | 《麦入りごはん》 きのこのカレーシチュー キャベツと春雨のサラダ | お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/はるさめ /オリーブ油/食パン /砂糖/メープルシ ロップ | 牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/脱脂粉乳/調製豆 乳 | 玉ねぎ/人参/まい たけ/エリンギ/グリン ピース/りんご/キャ ベツ/きゅうり | スキムミルク パンプディング (食パン/調製豆乳/砂糖/ メープルシロップ/オリーブ油) 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 612 kcal 104.6 g 23.2 g 14.8 g 2.5 g |
| 27 木 | 《麦入りごはん》 れんこんハンバーグ キャベツのわかめ和え 切干し大根のみそ汁 | 米・精白米/セイバク /パン粉/砂糖/片栗 粉/お菓子 | ヨーグルト/豚ひき肉 /干ひじき/炊き込み わかめ/油揚げ/みそ /脱脂粉乳 | 玉ねぎ/れんこん/ しょうが/キャベツ/ 切干し大根/人参/ね ぎ | スキムミルク お菓子 ヨーグルト | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 553 kcal 82.6 g 25.9 g 15.3 g 2.5 g |
| 28 金 | 《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 もやしと小松菜のおひたし りんご | お菓子/米・精白米/ セイバク/さつまいも /糸こんにゃく/サラ ダ油/砂糖/ごま | 牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/脱脂粉乳 | 人参/いんげん/しょ うが/小松菜/もやし /りんご | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 541 kcal 94.2 g 20.8 g 11.0 g 1.5 g |
| ★ 29 土 | わかめごはん 和風スープ | お菓子/米・精白米/ ごま/ごま油 | 炊き込みわかめ/鶏肉 /豆腐 | 人参/えのき/葉ねぎ /果汁 | 果汁 お菓子 お茶 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 492 kcal 98.3 g 13.4 g 9.9 g 1.3 g |

