



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価		
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後			
1	金	牛乳 凍り豆腐の五目中華煮 もやしの甘酢和え	凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 白菜 玉葱 もやし きゅうり	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	ミルク お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 76.0 g 18.8 g 15.2 g 1.2 g	
2	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	
5	火	牛乳 おからの五目煮 豚汁 味噌 きな粉	おから 鶏ひき肉 豚肉 味噌 きな粉	牛乳 干ひじき	人参	ごぼう 干し椎茸 ねぎ 生姜 大根 白菜	砂糖 さつまいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかり・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 103.6 g 21.6 g 13.5 g 1.5 g	
★	6	水	油揚げご飯 牛乳 大根の菊花あえ そうめん汁	中揚げ はんぺん	牛乳	人参	ぶなしめじ えのきたけ グリーンピース 大根 きゅうり 菊の花 玉葱 ねぎ	米 砂糖 そうめん	なたね油	ヨーグルト	お茶 マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖・ 脱脂粉乳・塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 81.6 g 18.6 g 10.6 g 1.8 g
7	木	牛乳 かぼちゃコロッケ 白菜のしょうゆ和え 薄揚げと大根の味噌汁	薄揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 ぶなしめじ ねぎ	かぼちゃコロッケ	なたね油	牛乳 お菓子	ジョア お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 93.8 g 16.0 g 16.0 g 1.5 g	
★	8	金	減量パン 牛乳 きのこ水菜の和風スパゲティ コーンスープ 煮干し	ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 煮干し	人参 きょうな	にんにく 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ ホールコーン ねぎ クリームコーン	パン スパゲッティ	なたね油 バター	牛乳 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	508 kcal 74.8 g 18.9 g 16.9 g 2.0 g
9	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	
11	月	牛乳 二色丼 田舎汁 ハイチーズ	鶏ひき肉 中揚げ 味噌	牛乳 ハイチーズ	人参 小松菜	玉葱 生姜 もやし 白菜 糸こんにゃく ねぎ	砂糖 じゃがいも	ごま	牛乳 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	545 kcal 74.7 g 23.1 g 19.2 g 2.2 g	
12	火	牛乳 カレーなべ マカロニサラダ	豚肉 薄揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 大根 ぶなしめじ キャベツ きゅうり	じゃがいも マカロニ	カレールーフ ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 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	521 kcal 81.7 g 17.6 g 16.5 g 1.4 g	
13	水	牛乳 じゃがいも鶏そぼろ煮 白菜の味噌汁	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉葱 糸こんにゃく グリーンピース 白菜	砂糖 じゃがいも でん粉	なたね油	ヨーグルト	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	485 kcal 80.2 g 17.6 g 12.8 g 1.8 g	
14	木	牛乳 豚肉とじゃが芋のきんぴら 麩としめじのすまし汁	豚肉 焼きふか	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 糸こんにゃく にんにく 白菜 ぶなしめじ ねぎ	砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	牛乳 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	499 kcal 81.1 g 16.7 g 14.4 g 1.4 g	
15	金	牛乳 揚げのココロマーボ わかめと大根のスープ	中あげ 凍り豆腐 豚ひき肉 赤味噌 テンメシジャン ベーコン	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 玉葱 ねぎ 大根	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 七五三お赤飯 (もち米・小豆・塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 99.0 g 20.7 g 16.3 g 2.3 g	
16	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	

*** 注意**

- ①栄養価は、4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★がついている日は、完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもご飯が要りません。
- ③材料名には調味料類が省略してあります。



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後	エネルギー	炭水化物
18	月	牛乳 おでん 春雨のごま酢あえ	中揚げ さつまいも揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 糸こんにゃく キャベツ	砂糖 春雨	ごま	牛乳 お菓子	お茶 パンプディング (食パン・調製豆乳・砂糖・ メープルシロップ・ オリブ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 82.6 g 18.0 g 13.2 g 1.6 g
19	火	牛乳 れんこんとちくわの炒め煮 秋の味噌汁	鶏肉 焼き竹輪 焼きか 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	れんこん 糸こんにゃく 白菜	砂糖 さつまいも	なたね油	ヨーグルト	お茶 お菓子 昆布	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 82.8 g 19.0 g 11.7 g 2.1 g
★	水	菜入りチャーハン 牛乳 白菜のスープ 日夏缶	豚ひき肉 中揚げ 味噌	牛乳	人参 大根菜	玉葱 ホールコーン 大根 白菜 がなしめじ 甘夏缶	米	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 ドーナツ	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 kcal 74.7 g 17.6 g 19.2 g 1.2 g
21	木	牛乳 鯛の生姜煮(3~5歳児) ホキの生姜煮(1~2歳児) 白菜と青菜のごま和え 打ち豆入りあじわい味噌汁	鯛 (3~5歳児) ホキ (1~2歳児) 打ち豆 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 白菜 がなしめじ ねぎ	砂糖 じゃがいも	ごま	牛乳 お菓子	お茶 ほうれん草の ホットケーキ (ホットケーキ粉・牛乳・ ほうれん草・サラダ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 kcal 76.0 g 21.7 g 16.5 g 2.0 g
★	金	米粉入りパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 キャベツのごまサラダ 煮干し	鶏肉	牛乳 煮干し	人参	玉葱 がなしめじ キャベツ もやし	米粉入りパン じゃがいも マカロニ ペシャメルソース	なたね油 ごま	牛乳 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	572 kcal 80.4 g 21.9 g 21.2 g 1.7 g
25	月	牛乳 豚肉と白菜の炒め煮 なめこ汁	豚肉 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	にんにく 白菜 玉葱 干し椎茸 生姜 なめこ ねぎ	でん粉	なたね油	牛乳 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	471 kcal 73.5 g 18.5 g 13.2 g 1.5 g
26	火	牛乳 すき焼き煮 もやしのごま和え ぶどうのゼリー	牛肉 焼きか 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉葱 糸こんにゃく ねぎ もやし	砂糖 じゃがいも ぶどうのゼリー	ごま	ヨーグルト	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	580 kcal 94.5 g 17.0 g 17.8 g 1.3 g
27	水	牛乳 豚肉と野菜の中華味噌炒め 鶏ときのこのスープ	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 生姜 大根 がなしめじ えのきたけ	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 焼きそば (中華めん・人参・キャベツ・ もやし・ソース・サラダ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	443 kcal 69.8 g 18.0 g 12.5 g 1.7 g
28	木	牛乳 鶏肉と大根の煮物 ツナとキャベツのマヨネーズあえ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 大根 糸こんにゃく 干し椎茸 キャベツ ホールコーン	砂糖	なたね油 ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 肉まん	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 kcal 68.8 g 18.5 g 14.6 g 1.1 g
29	金	牛乳 ほうれん草のカレーライス 大根サラダ	鶏ひき肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 がなしめじ 大根	じゃがいも	なたね油 カレールー ごま	牛乳 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	499 kcal 80.9 g 16.7 g 15.0 g 1.6 g
30	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g



子どもたちの未来に備え自炊力を身につけよう！

子どもの育ちの中で大切なのは子ども自身が主人公となって出来る喜び、わかる楽しさを体験することです。

子どものころから食事作りに慣れ親んでもらうために「お手伝い」は効果的です。

まず、スーパーで食材を買う、献立を考えるとところからお手伝いしてもらいましょう。

