



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 五目中華煮 もやしの甘酢和え 煮干し	豚肉 煮干し	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	ココアミルク (牛乳・ビュアココア・砂糖) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 kcal 77.6 g 17.3 g 13.2 g 1.2 g	
5	火	牛乳 豚肉と野菜の中華みそ炒め 鶏ときのこのスープ	豚肉 みそ 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	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	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	551 kcal 97.5 g 19.3 g 11.3 g 1.2 g	
★	6	水	油揚げご飯 牛乳 大根の菊花和え そうめん汁	中揚げ さつま揚げ	牛乳	人参	がなしめじ えのき 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/塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 79.6 g 18.0 g 10.3 g 1.9 g
7	木	牛乳 鶏肉と大根の煮物 ツナとキャベツのマヨネーズ和え	鶏肉 ツナ	牛乳	生姜 大根 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	ジョア(2~5歳児) お茶(0~1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 kcal 87.6 g 17.4 g 14.7 g 1.2 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 京菜	にんにく 玉葱 がなしめじ えのき ホールコーン ねぎ クリームコーン	パン スパゲティ	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
11	月	牛乳 れんこんとちくわの炒め煮 きのこみそ汁 ハイチーズ	鶏肉 焼き竹輪 か 味噌	牛乳 ハイチーズ	人参 さやいんげん 小松菜	れんこん 白菜	砂糖 さつまいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 米粉でカリッと さつまいも (さつまいも・米粉・ 塩・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	535 kcal 79.7 g 22.6 g 16.6 g 2.4 g	
12	火	牛乳 豚肉とじゃが芋のきんぴら 麺としめじのすまし汁	豚肉 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 がなしめじ 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	
13	水	牛乳 一色井 田舎汁 もも缶	鶏ひき肉 中揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 生姜 もやし 白菜 ねぎ もも缶	砂糖 じゃがいも	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	508 kcal 80.4 g 19.1 g 14.0 g 1.6 g	
14	木	牛乳 揚げのココロマーボ わかめと大根のスープ	中揚げ 豚ひき肉 赤味噌 テンメンジャン ベーコン	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 玉葱 ねぎ だいこん	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	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	497 kcal 72.4 g 17.0 g 17.2 g 1.6 g	
15	金	牛乳 カレーなべ マカロニサラダ 煮干し	豚肉 薄揚げ 煮干し	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 大根 がなしめじ キャベツ きゅうり	じゃがいも マカロニ	カレールー ノンエッグ マヨネーズ	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	620 kcal 108.2 g 19.5 g 14.3 g 2.2 g	
18	月	手作りお弁当の日							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	kcal g g g 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。



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			
19	火	牛乳 チキンカツ 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 チキンカツ	小松菜 人参	白菜 大根 がなしめじ ねぎ		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	618 kcal 80.4 g 22.4 g 24.8 g 2.2 g	
★	20	水	菜入りチャーハン 牛乳 味噌スープ 青りんごゼリー	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	米 青りんごゼリー	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	507 kcal 80.6 g 16.3 g 15.1 g 1.3 g	
21	木	牛乳 ホキの生姜煮(1~2歳児) 鯖の生姜煮(3~5歳児) 白菜と青菜のごま和え 打ち豆入りあじわい味噌汁	ホキ (1~2歳児) 鯖 (3~5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 小松菜のホットケーキ (ホットケーキ粉・牛乳・ 小松菜・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	502 kcal 74.8 g 20.6 g 15.7 g 1.8 g	
★	22	金	米粉入りパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 キャバツのごまサラダ 煮干し	鶏肉	牛乳 煮干し	人参 大根菜	玉葱 がなしめじ キャバツ もやし	米粉入りパン じゃがいも マカロニ ベジマールソース	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 豚肉と白菜のオイスター炒め なめこ汁	豚肉 縮こし豆腐 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	464 kcal 73.6 g 17.0 g 13.1 g 1.4 g	
26	火	牛乳 おでん 春雨のごま酢あえ	中揚げ さつまいも ツナ	牛乳	人参 きゅうり	大根 キャバツ	砂糖 春雨	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	477 kcal 77.3 g 16.6 g 12.6 g 1.4 g	
27	水	牛乳 鶏肉とほうれん草のカレーライス 大根サラダ ラ・フランスゼリー	鶏肉 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 ラ・フランスゼリー	なたね油 カレールー ごま	牛乳 お菓子	お茶 パンフディング (食パン・調整豆乳・ 砂糖・メープルシロップ・ オリーブ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 95.2 g 18.9 g 15.6 g 1.8 g	
28	木	牛乳 大根と豚肉のしょうゆ煮 豆腐とじゃがいもの味噌汁	豚肉 縮こし豆腐 さつまいも 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 大根 白菜 ねぎ	砂糖 じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 手作り肉まん (ホットケーキ粉・サラダ油・ ツナ缶・ねぎ・干し椎茸・ マヨネーズ・塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 69.2 g 21.1 g 19.8 g 1.8 g	
29	金	牛乳 かしわのすき焼き もやしのごま和え 煮干し	鶏肉 焼きが 凍り豆腐 煮干し	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ねぎ もやし	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	489 kcal 80.9 g 20.1 g 11.8 g 1.3 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。

子どもたちから食事作りに慣れ親しんでもらうために「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。

