



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 金	《麦入りごはん》 豚肉の甘酢煮 さつまいもサラダ パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油 砂糖／片栗粉／さつま いも／マヨネーズ	牛乳／豚肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／ピーマン／に んじん／生しいたけ／ たけのこ／きゅうり／ とうもろこし／パイン 缶	ココアミルク (脱脂粉乳／ビュココア／砂糖) お菓子 牛乳 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	611 kcal 100.5 g 20.9 g 16.1 g 1.0 g
★ 2 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
5 火	《麦入りごはん》 かぼちゃのシチュー つまみのサラダ みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／オリーブ油 ／ごま	牛乳／鶏肉／ベシャメ ルソース	かぼちゃ／にんじん／ しめじ／玉ねぎ／えの きたけ／白菜／つまみ な／とうもろこし／み かん／ゆかり	お茶 ゆかりおにぎり (米／ゆかり／ごま) 牛乳 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	540 kcal 106.9 g 15.7 g 7.3 g 0.7 g
6 水	《麦入りごはん》 厚揚げと大根の味噌煮 きのこのすまし汁 ふりかけ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖／片 栗粉／ごま油／マカロ ニ	ヨーグルト／生揚げ／ 豚肉／みそ／わかめ／ 脱脂粉乳／きな粉	大根／にんじん／いん げん／しめじ／えのき たけ／玉ねぎ／ねぎ	スキムミルク マカロニきなこ (マカロニ／きな粉／砂糖／塩) ヨーグルト	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	501 kcal 76.7 g 27.4 g 11.1 g 1.8 g
7 木	《麦入りごはん》 揚げ魚のマレードソースがけ キャベツのごま和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／ごま／砂糖	牛乳／メルルーサ／ ジョア	マーマレード／キャベ ツ／きゅうり／にんじ ん／トマト	ジョア お菓子 牛乳 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	654 kcal 84.4 g 22.2 g 25.9 g 1.2 g
8 金	《麦入りごはん》 すきやき風煮 小松菜の昆布和え みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／糸こんにゃく／麩／ サラダ油／砂糖／ごま 油	牛乳／牛肉／塩昆布／ 脱脂粉乳／煮干し	にんじん／玉ねぎ／生 しいたけ／ねぎ／小松 菜／もやし／みかん	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	524 kcal 91.4 g 23.1 g 9.1 g 1.2 g
★ 9 土	サンドイッチ 牛乳	おかし／食パン／マヨ ネーズ	牛乳／ハム／たまご	きゅうり／レタス／果 汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
11 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 チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ マカロニ／ごま／砂糖 ／さつまいも／米粉	牛乳／鶏肉／チーズ／ 脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／ キャベツ／きゅうり／ しめじ／とうもろこし ／もやし	スキムミルク 米粉でカリッとさつまいも (さつまいも／米粉／塩／サラダ油) 牛乳 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	584 kcal 99.0 g 24.8 g 12.3 g 1.7 g
12 火	《麦入りごはん》 手作りポテトコロッケ 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／豚ひき肉／卵／ 豆腐／わかめ／脱脂粉 乳	玉ねぎ／にんじん／も やし／えのきたけ／ね ぎ／もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	731 kcal 102.7 g 22.0 g 28.9 g 1.6 g
13 水	《麦入りごはん》 白身魚のカレームニエル キャベツのスパサラ トマト	米・精白米／セイバク ／小麦粉／バター／サ ラダ油／スパゲッティ ／オリーブ油／お菓子	ヨーグルト／メルルー サ／ロースハム／脱脂 粉乳	キャベツ／にんじん／ きゅうり／トマト	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	509 kcal 83.0 g 24.7 g 9.4 g 1.1 g
14 木	《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／砂糖／片栗 粉／ごま／マヨネーズ	牛乳／鶏ひき肉／かつ お節／干ひじき／シー チキン／きな粉／脱脂 粉乳	大根／だいこん葉／枝 豆／しょうが／ほうれ ん草／キャベツ／にん じん／とうもろこし	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	549 kcal 85.4 g 24.3 g 14.4 g 1.5 g
15 金	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツの炒め物 ワンタンスープ りんご	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま油／ワンタン／も ち米	牛乳／豚肉／あずき	キャベツ／玉ねぎ／生 しいたけ／にら／にん じん／たけのこ／もや し／ねぎ／りんご	お茶 七五三お赤飯 (もち米／あずき／塩／) 牛乳 お菓子	I単位- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	532 kcal 98.6 g 19.0 g 8.3 g 2.3 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。



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		
★ 16 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁		1人分 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
18 月	《麦入りごはん》 高野豆腐の煮物 青菜ともやしののり和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま油／食パン ／メープルシロップ／ オリーブ油	牛乳／高野豆腐／鶏肉 ／焼きのり／脱脂粉乳 ／調製豆乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／小松菜／もやし／ トマト	お茶 お菓子 スキムミルク パンブディング (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	1人分 570 kcal 炭水化物 83.2 g たんぱく質 31.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.6 g
19 火	《麦入りごはん》 赤魚の煮付け ブロッコリーとさつまいものごま和え みかん	米・精白米／セイバク ／砂糖／さつまいも／ ごま／お菓子	ヨーグルト／あこうだ い／脱脂粉乳／昆布	しょうが／ねぎ／ブ ロッコリー／にんじん ／みかん	スキムミルク お菓子 昆布 ヨーグルト	1人分 540 kcal 炭水化物 99.7 g たんぱく質 26.3 g 脂 質 6.4 g 食塩相当 1.5 g
★ 20 水	ソースかつ丼 わかめの味噌汁 三色ゆかり和え 	お菓子／米・精白米／ 小麦粉／パン粉／サラ ダ油／麩	牛乳／豚肉／卵／生わ かめ／みそ／脱脂粉乳	玉ねぎ／しめじ／ねぎ ／にんじん／きゅうり ／キャベツ／ゆかり	スキムミルク たいやき 牛乳 お菓子	1人分 788 kcal 炭水化物 114.2 g たんぱく質 33.5 g 脂 質 23.3 g 食塩相当 1.8 g
21 木	《麦入りごはん》 いり鶏 ダイコンサラダ りんご	お菓子／米・精白米／ セイバク／里芋／糸こ んにやく／サラダ油／ 砂糖／ごま油／ごま／ ホットケーキ粉	牛乳／鶏肉／ロースハ ム／脱脂粉乳	ごぼう／にんじん／干 し椎茸／いんげん／大 根／きゅうり／とうも ろこし／りんご／小松 菜	スキムミルク 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) 牛乳 お菓子	1人分 545 kcal 炭水化物 93.9 g たんぱく質 22.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.5 g
22 金	《麦入りごはん》 れんこんハンバーグ キャベツのおひたし 切干し大根の味噌汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／砂 糖／片栗粉	牛乳／豚ひき肉／干ひ じき／かつお節／油揚 げ／みそ／脱脂粉乳	玉ねぎ／れんこん／ しょうが／キャベツ／ にんじん／切干し大根 ／ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1人分 553 kcal 炭水化物 82.3 g たんぱく質 26.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.0 g
25 月	《麦入りごはん》 きのこのカレーシチュー バジルサラダ みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／カレールウ／サラダ 油／オリーブ油	牛乳／鶏肉／脱脂粉乳 ／煮干し	玉ねぎ／にんじん／ま いたけ／エリンギ／グ リンピース／りんご／ キャベツ／とうもろこ し／バジル／みかん	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1人分 610 kcal 炭水化物 105.9 g たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 2.6 g
26 火	《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	米・精白米／セイバク ／小麦粉／サラダ油／ お菓子	ヨーグルト／メルルー サ／卵／ベーコン／脱 脂粉乳	にんじん／パセリ／ブ ロッコリー／もやし／ しめじ／キャベツ	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1人分 644 kcal 炭水化物 75.3 g たんぱく質 26.5 g 脂 質 27.7 g 食塩相当 1.9 g
27 水	《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 てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／さつまいも ／糸こんにやく／サラ ダ油／砂糖／ごま／中 華めん	牛乳／鶏肉／あおのり ／煮干し／炊き込みわ かめ	にんじん／いんげん／ しょうが／小松菜／も やし／キャベツ	お茶 やしそば (中華めん／にんじん／キャベツ) ／もやし／ソース／サラダ油) 牛乳 お菓子	1人分 486 kcal 炭水化物 82.6 g たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 2.3 g
28 木	《麦入りごはん》 五目ビーフン 豆腐のスープ 柿	お菓子／米・精白米／ セイバク／ビーフン／ サラダ油／ホットケー キ粉／ごま油／マヨ ネーズ	牛乳／豚肉／豆腐／わ かめ／脱脂粉乳／鶏さ さ身	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／もやし／干し 椎茸／とうもろこし／ ねぎ／柿	スキムミルク 手作り肉まん (ホットケーキ粉/ 鶏ささ身／干し椎茸／サラダ油/ ねぎ／ごま油／マヨネーズ／塩) 牛乳 お菓子	1人分 487 kcal 炭水化物 83.2 g たんぱく質 22.7 g 脂 質 8.6 g 食塩相当 1.8 g
29 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 トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま／片栗 粉／パン粉／サラダ油 ／ごま／砂糖	牛乳／シーチキン／鶏 ひき肉／豆腐／みそ ／卵／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／ きゅうり／しめじ／と うもろこし／もやし／ トマト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1人分 550 kcal 炭水化物 80.5 g たんぱく質 27.5 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.4 g
★ 30 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1人分 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 0.9 g

