

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
2／月	《麦入りごはん》 サバの中華焼き さつまいものサラダ りんご	お菓子／米・精白米／セイバク／砂糖／さつまいも／卵なしマヨネーズ	牛乳(AMおやつ)／鯖／脱脂粉乳	にんにく／玉ねぎ／ブロッコリー／にんじん／りんご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 619.0 kcal たんぱく質 24.8 g 脂　質 16.3 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 1.2 g
4／水	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 キャベツのおかか和え 甘夏缶	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／食パン(卵・乳なし)	牛乳(AMおやつ)／豆腐／豚ひき肉／味噌／かつお節／ホイップクリーム	ねぎ／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／甘夏缶／みかん缶	スキムミルク ホイップサンド （食パン・ホイップクリーム・みかん缶） 牛乳 お菓子	エネルギー 576.0 kcal たんぱく質 19.8 g 脂　質 13.9 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 1.4 g
5／木	《麦入りごはん》 豚肉のケチャップ炒め きゅうりとしめじの ごま和え チーズ	米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／片栗粉／ごま／お菓子	ヨーグルト／豚肉／チーズ／ジョア(2～5歳児)	玉ねぎ／ピーマン／にんじん／生しいたけ／たけのこ／きゅうり／しめじ／とうもろこし／もやし	ジョア(2～5歳児) お茶(0.1歳児) お菓子 ヨーグルト	エネルギー 518.0 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 11.5 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 1.2 g
6／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	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／にんじん／しめじ／玉ねぎ／えのき／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 582.0 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 13.4 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 1.1 g
★7／土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウィンナー(卵・乳なし)	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／えのき／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 561.0 kcal たんぱく質 11.7 g 脂　質 16.8 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 1.7 g
9／月	《麦入りごはん》 鶏肉きのこのケチャップ煮 さつまいものごま和え りんご	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／さつまいも／ごま／砂糖	牛乳(AMおやつ)／鶏肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／キエリンギ／しめじ／パセリ／きゅうり／とうもろこし／りんご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 629.0 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 12.5 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 1.6 g
10／火	《麦入りごはん》 豚じゃが 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／サラダ油／砂糖／もち米	豚肉／塩昆布／あずき	にんじん／玉ねぎ／いんげん／キャベツ／小松菜／もやし／みかん	お茶 七五三お赤飯 (米・もち米・塩・あずき) お茶 お菓子	エネルギー 497.0 kcal たんぱく質 14.8 g 脂　質 7.2 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 1.4 g
11／水	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 青菜と白菜ののり和え トマト	米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま油／じゃがいも／片栗粉	ヨーグルト／高野豆腐／鶏肉／卵(昼食)／焼きのり／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／にら／小松菜／白菜／トマト／もやし／	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 732.0 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 27.4 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 1.8 g
12／木	《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(AMおやつ)／豚ひき肉／わかめ	玉ねぎ／にんじん／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 ヨーグルト	エネルギー 598.0 kcal たんぱく質 31.3 g 脂　質 14.4 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 1.7 g
13／金	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツの炒め物 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	牛乳(AMおやつ)／豚肉／あおのり／煮干し／炊き込みわかめ／かつお節／脱脂粉乳／昆布	キャベツ／玉ねぎ／生しいたけ／にら／にんじん／もやし／玉ねぎ／ねぎ	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 537.0 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 13.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 1.7 g
★14／土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／じゃがいも／ごま	ウィンナー(卵・乳なし)	ゆかり／にんじん／玉ねぎ／ねぎ／えのき／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 557.0 kcal たんぱく質 11.5 g 脂　質 16.4 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 1.7 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。
④おやつの後に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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
16／月	《麦入りごはん》 厚揚げと大根の味噌煮 ミックススープ カミカミ昆布	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／片栗粉／ごま油	牛乳(AMおやつ)／生揚げ／豚肉／味噌／ベーコン(卵・乳なし)／カミカミ昆布／脱脂粉乳	大根／にんじん／いんげん／もやし／しめじ／キャベツ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.1 g 脂　質 18.3 g 炭水化物 79.0 g 食塩相当量 2.2 g
17／火	《麦入りごはん》 五目ビーフン 鉄分たっぷりサラダ みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／ビーフン／サラダ油／砂糖／卵なしマヨネーズ／さつまいも	豚肉／干ひじき／ツナ	玉ねぎ／キャベツ／にんじん／もやし／干し椎茸／ほうれん草／とうもろこし／みかん	お茶 さつまスティック (サツマイモ・サラダ油) お茶 お菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 12.4 g 脂　質 10.5 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 1.1 g
★18／水	ソースかつ丼 わかめのスープ 野菜のゆかり和え ゼリー(りんご) Happy Lunch	お菓子／米・精白米／小麦粉／パン粉／サラダ油／ゼリー／たいやき	牛乳(AMおやつ)／豚肉／生わかめ／脱脂粉乳	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／人参／えのき／もやし／ゆかり	スキムミルク たいやき 牛乳 お菓子	エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.6 g 脂　質 23.8 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 2.1 g
19／木	《麦入りごはん》 いり鶏 ダイコーンサラダ 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(卵・乳なし)／チーズ／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	スキムミルク ピザ風蒸しパン (ホットケーキ粉・ウインナー(卵・乳なし)・とうもろこし・チーズ) 牛乳 お菓子	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.4 g 脂　質 16.7 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 1.7 g
20／金	《麦入りごはん》 とりつくね 豚汁 パイン缶	米・精白米／セイバク／片栗粉／サラダ油／砂糖／お菓子	ヨーグルト／鶏ひき肉／豚肉／味噌／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／ネギ／大根／ごぼう／えのき／しょうが／もやし	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 10.8 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 1.1 g
★21／土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウィンナー(卵・乳なし)	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／えのき／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 561 kcal たんぱく質 11.7 g 脂　質 16.8 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 1.7 g
24／火	《麦入りごはん》 焼き鮭 大根おかか和え きのこのすまし汁	お菓子／米・精白米／セイバク／砂糖／片栗粉／じゃが芋	焼き鮭／わかめ／ベーコン(卵・乳なし)	大根／にんじん／きゅうり／しめじ／えのき／玉ねぎ／ねぎ	お茶 じゃがいもガレット (じゃが芋・ベーコン(卵・乳なし)・片栗粉・しょうゆ) お茶 お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.7 g 脂　質 7.0 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 1.7 g
25／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 もも缶	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／カレールウ／春雨／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／しめじ／エリンギ／グリンピース／りんご／キャベツ／きゅうり／もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 649 kcal たんぱく質 22.0 g 脂　質 17.2 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 2.1 g
26／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 トマト	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	玉ねぎ／れんこん／しょうが／キャベツ／切干し大根／にんじん／トマト／ゆかり	お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかり) ヨーグルト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.7 g 脂　質 12.5 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.0 g
27／金	《麦入りごはん》 鶏のから揚げ 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／サラダ油／砂糖	牛乳(AMおやつ)／鶏肉／脱脂粉乳／煮干し	にんじん／いんげん／しょうが／小松菜／もやし／りんご	スキムミルク 煮干し お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 15.3 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 1.6 g
★28／土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／じゃがいも／ごま	ウィンナー(卵・乳なし)	ゆかり／にんじん／玉ねぎ／ねぎ／えのき／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 557 kcal たんぱく質 11.5 g 脂　質 16.4 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 1.7 g
30／月	《麦入りごはん》 白身魚のレモン煮 三色昆布和え 中華スープ	お菓子／米・精白米／セイバク／片栗粉／サラダ油／砂糖	牛乳(AMおやつ)／メルルーサ／わかめ／塩昆布／脱脂粉乳	レモン果汁／にんじん／パセリ／キャベツ／きゅうり／玉ねぎ／えのき／ねぎ	ココアミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.3 g 脂　質 26.5 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 1.9 g

