



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／こ 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
4 / 火	《麦入りごはん》 厚揚げと大根のみそ煮 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／ごま油／ごま	生揚げ／豚肉／みそ／わ かめ	大根／人参／いんげん／ 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 kcal 92.1 g 19.9 g 10.7 g 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	634 kcal 77.7 g 26.2 g 25.8 g 1.8 g
6 / 木	《麦入りごはん》 豚肉の甘酢煮 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 ／さつまいも／ごま／も ち米	ヨーグルト／豚肉／きな 粉	玉ねぎ／ピーマン／人参 ／生しいたけ／たけのこ ／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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	659 kcal 121.3 g 26 g 9.8 g 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	牛乳 (AMおやつ)／鶏肉 ／ベシヤメルソース／牛 乳 (昼食)／脱脂粉乳／ 煮干し	かぼちゃ／人参／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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 kcal 92.7 g 22.6 g 9.4 g 1.0 g
★ 8 / 土	ひじきスパゲッティー 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)	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
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 ／ジョア	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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 100.1 g 20.8 g 8.9 g 1.2 g
11 / 火	《麦入りごはん》 手作りポテコロッケ 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	豚ひき肉／わかめ／昆布	玉ねぎ／人参／もやし／ えのき／ねぎ／とうもろ こし／もも缶	お茶 お菓子 昆布 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	460 kcal 87 g 16.1 g 6.5 g 1.6 g
12 / 水	《麦入りごはん》 すきやき風煮 小松菜の昆布和え みかん缶	お菓子／米・精白米／セ イバク／じゃがいも／糸 こんにゃく／ふ／サラダ 油／砂糖／ごま油／もち 米	牛乳 (AMおやつ)／牛肉 ／脱脂粉乳／塩昆布	人参／玉ねぎ／生しいた け／ねぎ／小松菜／もやし ／みかん缶	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	709 kcal 104.7 g 19.7 g 26.8 g 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 kcal 78.3 g 31.7 g 12.2 g 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／あおのり／煮干 し／炊き込みわかめ／あ ずき (乾)	キャベツ／玉ねぎ／生し いたけ／にら／人参／も やし／ねぎ	お茶 七五三お赤飯 (もち米／あずき／塩) 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	470 kcal 78.6 g 22.9 g 8.9 g 1.6 g
★ 15 / 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／こ 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

※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おやつの中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			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／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／キャ ベツ／とうもろこし	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	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 豆腐のスープ みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／ビーフン／ サラダ油／さつまいも	豚肉／豆腐／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 もやしのゆかり和え カラフルゼリー 	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 ／もやし／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 んにやく／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／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 ココア蒸しパン （ホットケーキ粉／牛乳／サラダ油／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／卵（昼 食）／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ー 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）	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／カレールウ	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 ／糸こんにやく／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

