



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 火	《麦入りごはん》 鶏肉の煮物 きゅうりとコーンのサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖／オ リーブ油	鶏肉	玉ねぎ／にんじん／い んげん／きゅうり／と うもろこし／キャベツ ／もやし	お茶 お菓子		エネルギー 550 kcal 炭水化物 92.8 g たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.2 g
					お茶 お菓子		エネルギー 550 kcal 炭水化物 92.8 g たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.2 g
2 水	《麦入りごはん》 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ビーフンサラダ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 片栗粉／ビーフン／オ リーブ油	牛乳／豚肉／脱脂粉乳	もやし／チンゲン菜／ にんじん／玉ねぎ／生 しいたけ／にんにく／ きゅうり／とうもろこ し／みかん缶	スキムミルク お菓子		エネルギー 570 kcal 炭水化物 89.6 g たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g
					牛乳 お菓子		エネルギー 570 kcal 炭水化物 89.6 g たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g
3 木	《麦入りごはん》 ジャーマンポテト 春キャベツのグリーンサラダ もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／オリーブ 油／コーンフレーク	牛乳／ウィンナー／ チーズ／わかめ／ツナ ／ヨーグルト	玉ねぎ／にんじん／ キャベツ／きゅうり／ パジル／もも缶／いち ごジャム	お茶 シリアルいちごヨーグルト (ヨーグルト・いちごジャム ・コーンフレーク)		エネルギー 533 kcal 炭水化物 86.5 g たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
					牛乳 お菓子		エネルギー 533 kcal 炭水化物 86.5 g たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
4 金	《麦入りごはん》 白身魚のかわり揚げ 小松菜の味噌汁 トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油	牛乳／メルルーサ／油 揚げ／味噌／脱脂粉乳	にんじん／パセリ／ キャベツ／玉ねぎ／小 松菜／トマト	スキムミルク お菓子		エネルギー 554 kcal 炭水化物 76.5 g たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g
					牛乳 お菓子		エネルギー 554 kcal 炭水化物 76.5 g たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g
★ 5 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	にんじん／えのき／ね ぎ／果汁	果汁 お菓子		エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
					お茶 お菓子		エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
7 月	《麦入りごはん》 肉団子スープ いんげんサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／春 雨／じゃがいも／オ リーブ油	牛乳／鶏ひき肉／脱脂 粉乳／煮干し	玉ねぎ／小松菜／もや し／にんじん／いんげ ん／キャベツ／とうも ろこし／トマト	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー 530 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 23.3 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.7 g
					牛乳 お菓子		エネルギー 530 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 23.3 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.7 g
8 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごまあえ わかめスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま／砂糖／ごま油／ ごま	鶏肉／わかめ	小松菜／キャベツ／に んじん／玉ねぎ／えの き／みずな／とうもろ こし／ゆかり	お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかり・ごま)		エネルギー 550 kcal 炭水化物 90.9 g たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.5 g
					お茶 お菓子		エネルギー 550 kcal 炭水化物 90.9 g たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.5 g
9 水	《麦入りごはん》 春野菜のかき揚げ カラフルスープ いちご	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／サラダ油	牛乳／干ひじき／竹輪 ／ベーコン／脱脂粉乳 ／昆布	にんじん／玉ねぎ／ア スパラガス／もやし／ キャベツ／いちご	スキムミルク お菓子 昆布		エネルギー 575 kcal 炭水化物 92.2 g たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
					牛乳 お菓子		エネルギー 575 kcal 炭水化物 92.2 g たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
10 木	《麦入りごはん》 ビーフカレー カラフルサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも／カレール ウ／オリーブ油／砂糖 ／ホットケーキ粉	牛乳／牛肉／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／グ リンピース／りんご／ キャベツ／小松菜／と うもろこし／トマト	スキムミルク ホットケーキ (ホットケーキ粉・牛乳・ サラダ油)		エネルギー 594 kcal 炭水化物 99.1 g たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
					牛乳 お菓子		エネルギー 594 kcal 炭水化物 99.1 g たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
11 金	《麦入りごはん》 焼きさくら スパゲッティサラダ 玉ねぎの味噌汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／スパゲッ ティ／オリーブ油	牛乳／さくら／わかめ ／味噌／豆腐／ジョア	パジル／にんじん／ きゅうり／とうもろこ し／玉ねぎ／ねぎ	ジョア (2～5歳児) 牛乳 (0～1歳児) お菓子		エネルギー 565 kcal 炭水化物 94.6 g たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g
					牛乳 お菓子		エネルギー 565 kcal 炭水化物 94.6 g たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g
★ 12 土	ひじきスパゲッティ 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	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子		エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
					お茶 お菓子		エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
14 月	《麦入りごはん》 チキンポトフ 春野菜のマヨネーズ和え ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／マヨネーズ／ごま	牛乳／鶏肉／ウィン ナー／煮干し／脱脂粉 乳	にんじん／玉ねぎ／ キャベツ／ブロッコ リー／アスパラガス	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー 570 kcal 炭水化物 84.6 g たんぱく質 25.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
					牛乳 お菓子		エネルギー 570 kcal 炭水化物 84.6 g たんぱく質 25.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
15 火	《麦入りごはん》 ポークケチャップ チンゲン菜のスープ 甘夏缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま／ごま油	豚肉／わかめ	しめじ／玉ねぎ／にん じく／パセリ／切干し 大根／チンゲン菜／に んじん／甘夏缶／とう もろこし	お茶 コーンおにぎり (米・とうもろこし・塩)		エネルギー 460 kcal 炭水化物 72.9 g たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.0 g
					お茶 お菓子		エネルギー 460 kcal 炭水化物 72.9 g たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.0 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ごも飯が要りません。
 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に対応しています。
 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 水	《麦入りごはん》 ちくわのカレー揚げ 切干しサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／オリーブ油	牛乳／竹輪／ロースハ ム／脱脂粉乳	切干し大根／きゅうり ／にんじん／トマト	スキムミルク お菓子		エネルギー 554 kcal 炭水化物 81.3 g たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
17 木	《麦入りごはん》 白身魚のオーロラソースがけ 春雨キャベツサラダ チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／マヨネーズ／ 春雨／白ごま／砂糖／ ごま油／米粉／片栗粉 ／ごま	牛乳／メルルーサ／ ロースハム／チーズ／ 脱脂粉乳／卵／竹輪	きゅうり／にんじん／ キャベツ／とうもろこ し／小松菜／玉ねぎ	スキムミルク 米粉のチヂミ (米粉・片栗粉・卵 ・鶏がらスープの素・小松菜・玉ねぎ・ にんじん・竹輪・ごま油・醤油・酢・ごま)		エネルギー 563 kcal 炭水化物 80.4 g たんぱく質 26.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
18 金	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 三色ナムル トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま油／ごま	牛乳／高野豆腐／鶏肉 ／卵／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／きゅうり／もやし ／トマト	スキムミルク お菓子		エネルギー 572 kcal 炭水化物 78.7 g たんぱく質 28.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.4 g
★ 19 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	にんじん／えのき／ね ぎ／果汁	果汁 お菓子		エネルギー 529 kcal 炭水化物 97.8 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
21 月	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の味噌炒め 豆腐のすまし汁 パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま油／ふ	牛乳／豚肉／味噌／豆 腐／脱脂粉乳／煮干し	キャベツ／もやし／ね ぎ／にんじん／しょう が／にんにく／しめじ ／パイン缶	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー 521 kcal 炭水化物 81.0 g たんぱく質 25.6 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.7 g
22 火	《麦入りごはん》 ミートポテト レタスのスープ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖	牛ひき肉／豚ひき肉／ 寒天	玉ねぎ／とうもろこし ／ピーマン／にんじん ／レタス／パセリ／み かん缶／にんじん ジュース／りんご ジュース	お茶 キャロットゼリー (寒天・にんじんジュース ・りんごジュース・砂糖) お茶 お菓子		エネルギー 500 kcal 炭水化物 81.2 g たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 0.7 g
★ 23 水	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ ミックススープ もも缶 	お菓子／米・精白米／ ごま／片栗粉／サラダ 油／ドーナツ	牛乳／炊き込みわかめ ／鶏肉／豆腐／脱脂粉 乳	にんにく／しょうが／ にんじん／玉ねぎ／ キャベツ／しめじ／も も缶	スキムミルク ドーナツ		エネルギー 637 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 27.3 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
24 木	《麦入りごはん》 ハンバーグ ジュリアンスープ ブロッコリー塩ゆで	お菓子／米・精白米／ セイバク／豆腐／サラ ダ油／じゃがいも／ ロールパン／砂糖	牛乳／豚ひき肉／牛ひ き肉／脱脂粉乳／きな 粉	玉ねぎ／にんじん／パ セリ／ブロッコリー	スキムミルク きなこくりーむパン (ロールパン・きな粉・ 牛乳・砂糖) 牛乳 お菓子		エネルギー 663 kcal 炭水化物 93.8 g たんぱく質 31.5 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.7 g
25 金	《麦入りごはん》 春キャベツのクリームシチュー ひじきとツナのサラダ パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／ベシャメルソース／ サラダ油／ごま／オ リーブ油	牛乳／鶏肉／干ひじき ／ツナ／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／ キャベツ／しめじ／と うもろこし缶／もやし ／パイン缶	スキムミルク お菓子		エネルギー 557 kcal 炭水化物 97.7 g たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.5 g
★ 26 土	ひじきスパゲッティ 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	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子		エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
28 月	《麦入りごはん》 厚揚げのそぼろ煮 青菜のいそべ和え いちご	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ホットケーキ粉	牛乳／生揚げ／鶏ひき 肉／味噌／焼きのり／ 脱脂粉乳／チーズ	にんじん／玉ねぎ／い んげん／ねぎ／ほうれ ん草／キャベツ／いち ご	スキムミルク チーズの蒸しパン (ホットケーキ粉・牛乳・ チーズ・サラダ油) 牛乳 お菓子		エネルギー 605 kcal 炭水化物 83.1 g たんぱく質 28.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g
30 水	《麦入りごはん》 鶏肉のトマト煮 もやしのナムル チーズ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／マカロニ ／砂糖／ごま油／お菓 子	ヨーグルト／鶏肉／ チーズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／ キャベツ／トマト缶／ もやし／きゅうり	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト		エネルギー 542 kcal 炭水化物 84.5 g たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.6 g

認定こども園・保育園ではこんな給食を食べています

園の給食では、子どもたちの好きなものばかりでなく、健康的な食習慣の基礎づくりとなるために献立を工夫しています。

- ☆ たんぱく質を含む食品(肉、魚、大豆など)と農産物を組み合わせ、栄養価が偏らない献立としています。
- ☆ 旬の農産物(なるべく地場のもの)を活用し、家庭での調理回数が減ったといわれている「煮物」「和え物」を多く取り入れています。
- ☆ 子どものそしゃく機能からみた「食べやすさ」への配慮と安全衛生のために、果物などの他は加熱献立としています。
- ☆ 偏食を防ぐために、多くの食品を無理なく食べられるようにしています(具たくさん汁物など)。
- ☆ 春夏秋冬の旬の農産物を使用したり、行事食を取り入れることで季節を感じられる献立としています。
- ☆ 食品添加物なるべく押さえた食材を選び、手づくりの献立としています。

