

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 月	ハヤシライス ジャーマンポテト ブロッコリー	精白米 油 ハヤシルウ じゃがいも バター せんべい	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ トマト ブロッコリー バナナ オレンジ ｷｬｲﾌﾙｰﾂ	麦茶 ★フルーツヨーグルト せんべい 牛乳 菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g
2 火	けんちんうどん たきぎ和え うさぎりんご	うどん さといも ごま 砂糖 精白米	牛乳 煮干し 鶏肉 生揚げ 竹輪	大根 人参 小松菜 キャベツ もやし りんご	麦茶 ★ごま塩おにぎり 牛乳 小魚	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.1 g
3 水	7分づき飯 ピネガーチキン 味噌汁(大根) ほうれん草と人参の ごま和え	七分つき米 砂糖 ごま 食パン マガリン	牛乳 鶏肉 みそ きな粉	大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草	牛乳 ★きな粉トースト 牛乳 菓子	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
4 木	コッペパン あじのカレームニエル 卵スープ 醤油フレンチサラダ	コッペパン 油 薄力粉 砂糖 さつまいも ごま	牛乳 あじ 卵 ベーコン かまぼこ	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 オレンジ	牛乳 ★大学芋 果物(オレンジ) 牛乳 菓子	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
5 金	5分づき飯 レバーミートボール 春野菜スープ トマト(1/6コ)	半つき米 ごま 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも ビスケット	牛乳 レバー 鶏 ひき肉 みそ ゼラチン	人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ トマト いちご	牛乳 ★いちごゼリー ビスケット 牛乳 菓子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 0.9 g
6 土	鶏あんかけうどん 芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ	うどん 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー 311 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
8 月	スパゲティーナポリタン チンゲン菜のスープ じゃが芋の バターしょうゆ煮	ｽﾊﾟﾞﾞﾞｰﾃﾞｨ 油 じゃがいも バター 精白米 砂糖 ごま	牛乳 ハム チーズ ベーコン 油揚げ	人参 玉ねぎ ピーマン チンゲン菜 長ねぎ オレンジ	麦茶 ★いなりずし 果物(オレンジ) 牛乳 菓子	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
9 火	カレーライス ブロッコリーのツナ和え	精白米 油 じゃがいも カレールウ マヨネーズ 砂糖 せんべい	牛乳 豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり バナナ オレンジ ｷｬｲﾌﾙｰﾂ	牛乳 ★フルーツポンチ せんべい 牛乳 菓子	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
10 水	食パン ヘルシーミートローフ オニオンスープ 温野菜サラダ(ｷﾞﾊﾞｯﾂ 人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)	食パン 油 バター ごま油 砂糖 精白米	牛乳 豆腐 豚ひき肉 かつお節	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参	麦茶 ★おかかおにぎり 牛乳 菓子	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.8 g
11 木	7分づき飯 さけのみぞれ煮 味噌汁(じゃがいも) 小松菜の磯和え	七分つき米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉 マガリン	牛乳 鮭 みそ 焼きのり 卵	大根 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参	牛乳 ★クッキー 牛乳 菓子	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
12 金	マーボー丼 大根のスープ きゅうり中華風和え	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 薄力粉	牛乳 煮干し 豆腐 豚ひき肉 ベーコン 卵	長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 きゅうり	牛乳 ★人参パンケーキ 牛乳 小魚	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g
13 土	根菜うどん スティックきゅうり	うどん	牛乳 豚ひき肉	大根 人参 玉ねぎ きゅうり	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.8 g
15 月	タンメン じゃが芋の土佐煮	中華めん ごま油 じゃがいも 砂糖 精白米	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ オレンジ	牛乳 ★五平餅 果物(オレンジ) 牛乳 菓子	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.2 g

★印は手作りのおやつです

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 火	5分づき飯 豆腐とツナの落とし揚げ 中華風わかめスープ ミニトマト ブロッコリー	半つき米 油 薄力粉 ごま油 マカロニ 砂糖	牛乳 豆腐 ツナ缶 卵 乾燥わかめ きな粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ ミニトマト ブロッコリー りんご	牛乳 ★マカロニのきな粉かけ 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質	497 kcal 18.9 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	18.2 g 1.0 g	
17 水	かやくご飯 ひじき入り卵焼き 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) スティックきゅうり	精白米 砂糖 油 薄力粉	牛乳 鶏肉 卵 干ひじき 油揚げ 乾燥わかめ みそ ホイップクリーム	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり	麦茶 ★ロールケーキ	エネルギー たんぱく質	577 kcal 18.0 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	21.7 g 2.1 g	
18 木	コッペパン クリームシチュー グリーンサラダ オレンジ	コッペパン じゃがいも 薄力粉 バター 油 精白米	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ オレンジ	麦茶 ★焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質	458 kcal 16.6 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	11.9 g 1.7 g	
19 金	赤飯 とり肉のつくね煮 すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツのおかか和え	もち米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 バター	牛乳 煮干し ささげ 鶏ひき肉 卵 豆腐 乾燥わかめ かつお節	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 バナナ	牛乳 ★一口バナナドーナツ	エネルギー たんぱく質	537 kcal 22.1 g	
					牛乳 小魚	脂 質 食塩相当量	20.6 g 2.2 g	
20 土	鶏とキャベツのスパゲティ 豆腐ともやしのスープ	スパゲティ 油	牛乳 鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	牛乳 菓子	エネルギー たんぱく質	335 kcal 17.1 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	12.6 g 2.3 g	
22 月	焼きうどん かきたま汁 じゃが芋とさつま揚げ煮	うどん 油 ごま 片栗粉 砂糖 じゃがいも 精白米	牛乳 豚肉 卵 さつま揚げ	キャベツ 人参 ピーマン もやし ほうれん草 ゆかり	麦茶 ★ゆかりおにぎり	エネルギー たんぱく質	459 kcal 17.7 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	11.7 g 2.4 g	
23 火	7分づき飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(なめこ・豆腐) コールスローサラダ	七分つき米 油 ドレッシング ホットケーキミックス粉	牛乳 煮干し 豚肉 豆腐 みそ	しょうが なめこ 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 りんご	牛乳 ★ほうれん草蒸しパン 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質	505 kcal 21.7 g	
					牛乳 小魚	脂 質 食塩相当量	14.9 g 1.7 g	
24 水	5分づき飯 豆腐ハンバーグ かぶのスープ 春雨サラダ	半つき米 油 は るさめ ごま油 フランスパン 砂糖 マーガリン	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ベーコン ハム	玉ねぎ かぶ もやし きゅうり 人参 オレンジ	牛乳 ★ラスク 果物(オレンジ)	エネルギー たんぱく質	536 kcal 19.6 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	19.0 g 2.1 g	
25 木	食パン 鶏肉のトマト煮 キャベツスープ ほうれん草とベーコンの ソテー	食パン 油 バター じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 ほうれん草 りんご	牛乳 ★フライドポテト 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質	454 kcal 20.8 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	23.7 g 1.8 g	
26 金	たけのこご飯 焼きほっけ 味噌汁(小松菜) さつま芋の甘煮	精白米 油 砂糖 さつまいも	牛乳 油揚げ ほっけ みそ ゼラチン	たけのこ 人参 さやえんどう 小松菜 玉ねぎ バナナ	麦茶 ★ミルクゼリー 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	520 kcal 22.6 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	12.2 g 2.2 g	
27 土	鶏うどん さつま芋のバター焼き	うどん さつまいも バター	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 小松菜	牛乳 菓子	エネルギー たんぱく質	290 kcal 13.5 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	11.8 g 1.7 g	
30 火	インディアン スパゲティ コンソメスープ ポテトサラダ	スパゲティ バター じゃがいも 油 マヨネーズ 精白米 ごま	牛乳 ベーコン チーズ 乾燥わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり オレンジ	麦茶 ★わかめおにぎり 果物(オレンジ)	エネルギー たんぱく質	467 kcal 13.0 g	
					牛乳 菓子	脂 質 食塩相当量	14.6 g 1.3 g	
★印は手作りのおやつです ※都合により献立の変更がある場合があります			月 平均 栄 養 価		エネルギー 脂 質	457 kcal 15.4 g	タンパク質 食塩相当量	18.2 g 1.8 g

本園の給食について



子どもたちの健康の維持と身体の発達に必要な栄養素が補給出来るように、出来るだけ多くの食品を組み合わせるように心掛けています。
また、旬の食材、行事食を取り入れ、うす味で自然の味を生かした調理を心掛けています。