

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	加齢値
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	ごはん 鶏肉と野菜の味噌マヨ炒め ブロッコリーの和風サラダ 豆腐とまいたけのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	じゃこ菜めしおにぎり 牛乳	とりにく みそ とうふ しらすぼし ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう マヨドレ ちょうごうゆ かたくりこ	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン ブロッコリー こまつな コーン キャベツ もやし まいたけ はねぎ	1杯分 - : 396kcal 1杯分 * : 18.8g 脂質 : 10.7g	加齢値 : 218mg 食塩相当量 : 1.9g
3 月	♪ お楽しみ給食 ひなまつり ♪ ちらし寿司 鶏のから揚げ 温野菜サラダ 筍のすまし汁 いちご 牛乳	ひなまつりケーキ 牛乳	さけ とりにく かまぼこ きゅうにゅう とうにゅう クリーム だっしふんにゅう	こめ きび さとう こめこ ちょうごうゆ さつまいも じゃがいも こむぎこ かたくりこ	にんじん ブロッコリー わかめ だけのこ かぼちゃ しょうが たまねぎ レモン きゅうり こまつな うめひしお いちご まっちゃん	1杯分 - : 447kcal 1杯分 * : 18.0g 脂質 : 16.8g	加齢値 : 152mg 食塩相当量 : 1.0g
4 火	ごはん 回鍋肉 お好み厚揚げ 大根とえのきたけのスープ パインヨーグルト 麦茶	ピザトースト 牛乳	ぶたにく あつあげ きゅうにゅう かつおぶし むぎみそ みそ まくら ヨーグルト チーズ	こめ さとう ちょうごうゆ マヨドレ しょうパン	にんじん しょうが ビーマン キャベツ だいこん あおのり しめじ えのきたけ パインかん たまねぎ	1杯分 - : 402kcal 1杯分 * : 18.9g 脂質 : 15.6g	加齢値 : 202mg 食塩相当量 : 1.5g
5 水	焼きそばパン クリームシチュー 白菜とコーンのサラダ バナナ 牛乳	五平餅 麦茶	とりにく クリーム まくら みそ きゅうにゅう	コッパン こめ もちこめ ちょうごうゆ パター こめこ じゃがいも さとう むしちゅうかめん	たまねぎ にんじん あおのり ブロッコリー はくさい しめじ コーン パナナ	1杯分 - : 427kcal 1杯分 * : 16.5g 脂質 : 12.2g	加齢値 : 152mg 食塩相当量 : 1.7g
6 木	ごはん 鶏だしの卵焼き 蒸しさつま芋 甘酢和え 根菜汁 ヨーグルト 麦茶	かぼちゃおからドーナツ 牛乳	とりにく だまご とうふ あぶらあげ ヨーグルト おから とうにゅう きゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう こむぎこ さつまいも	ひじき にんじん かぼちゃ しょうが はくさい だいこん こぼろ ほししいたけ	1杯分 - : 396kcal 1杯分 * : 16.5g 脂質 : 11.6g	加齢値 : 250mg 食塩相当量 : 1.3g
7 金	ごはん 焼肉 粉ふき芋 切干大根のさっぱり和え キャベツとコーンのスープ オレンジ 麦茶	鮭わかめおにぎり 牛乳	ぶたにく だいます まくら さけ きゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン コーン しょうが こまつな きりぼしだいこん わかめ キャベツ しめじ オレンジ りんごジュース	1杯分 - : 374kcal 1杯分 * : 17.7g 脂質 : 9.5g	加齢値 : 112mg 食塩相当量 : 1.6g
8 土	ごはん 煮魚 さつま芋スティック キャベツとれんこんのサラダ 根菜きのこ汁 ヨーグルト 麦茶	コーンとベーコンの 混ぜごはん 小魚 麦茶	ムキがれい ベーコン あぶらあげ ヨーグルト こさかな	こめ さとう さつまいも ちょうごうゆ オリブゆ	キャベツ れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ コーン だいこん ほししいたけ しょうが エリンギ	1杯分 - : 387kcal 1杯分 * : 18.1g 脂質 : 7.4g	加齢値 : 214mg 食塩相当量 : 1.7g
10 月	六穀ごはん めかじきの豚豚風 大根のツナサラダ わかめとしめじのスープ オレンジゼリー 麦茶	ココアマール蒸しパン 牛乳	くろだいます めかじき まくら あつあげ きゅうにゅう とうにゅう	げんまい おおむぎ こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ビーマン こまつな コーン しめじ トマトかん だいこん わかめ かんてん オレンジジュース ココア	1杯分 - : 411kcal 1杯分 * : 16.2g 脂質 : 12.1g	加齢値 : 143mg 食塩相当量 : 1.0g
11 火	ごはん 鶏肉の西京焼き れんこんチップス ほうれん草ともやしのゆかり和え 小松菜と豆腐のすまし汁 バナナ 麦茶	きなこラスク 牛乳	とりにく みそ とうふ きなこ きゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ しょうパン とうにゅうマーガリン グラニュー糖	ほうれん草 もやし にんじん ねぶかねぎ れんこん こまつな あおのり バナナ うめひしお	1杯分 - : 404kcal 1杯分 * : 15.7g 脂質 : 14.1g	加齢値 : 120mg 食塩相当量 : 1.2g
12 水	ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー コールスローサラダ もやしとなめこえのきの味噌汁 オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり 牛乳	ぶたひきにく きゅうにゅう とうにゅう とうふ だっしふんにゅう あつあげ むぎみそ とりにく	こめ こめこのパンこ ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり ひじき ブロッコリー コーン なめこ もやし えのきたけ オレンジ	1杯分 - : 361kcal 1杯分 * : 16.2g 脂質 : 11.0g	加齢値 : 161mg 食塩相当量 : 1.1g
13 木	オムライス じゃが芋のコロコロサラダ オニオンスープ りんご 麦茶	ツナチーズお好み焼き 牛乳	だまご クリーム ベーコン きゅうにゅう おから まくら チーズ かつおぶし	こめ パター じゃがいも マヨドレ こむぎこ	たまねぎ コーン にんじん きゅうり グリンピース しめじ パセリ りんご キャベツ はねぎ あおのり	1杯分 - : 372kcal 1杯分 * : 13.9g 脂質 : 14.9g	加齢値 : 120mg 食塩相当量 : 1.9g
14 金	ジャージャー麺 南瓜のサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト 麦茶	カレーチャーハン 牛乳	ぶたひきにく むぎみそ ヨーグルト だいます きゅうにゅう まくら	ちゅうかめん さとう こめ さとう マヨドレ かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが きゅうり ビーマン こまつな コーン かぼちゃ ちんげんさい もやし	1杯分 - : 439kcal 1杯分 * : 20.4g 脂質 : 11.0g	加齢値 : 225mg 食塩相当量 : 1.7g
15 土	鶏の和風あんかけ丼 エリンギと厚揚げの炒め物 きのこのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	子ぎつねおにぎり 牛乳	とりにく あつあげ かまぼこ あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ かたくりこ	にんじん たまねぎ なす ビーマン ねぶかねぎ エリンギ グリンピース しめじ えのきたけ	1杯分 - : 399kcal 1杯分 * : 17.3g 脂質 : 11.5g	加齢値 : 218mg 食塩相当量 : 1.5g
17 月	六穀ごはん さつま揚げ 切干大根の煮物 さつま芋とわかめの味噌汁 りんごゼリー 麦茶	人参とレーズンの蒸しパン 牛乳	くろだいます あつあげ さとう とうふ むぎみそ あぶらあげ だいます きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ さつまいも ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん こまつな コーン きりぼしだいこん わかめ りんごジュース かんてん レーズン	1杯分 - : 369kcal 1杯分 * : 15.5g 脂質 : 8.0g	加齢値 : 175mg 食塩相当量 : 1.0g
18 火	ごはん 蓮根と人参の肉団子 野菜のトマト煮 白菜とベーコンのスープ パインヨーグルト和え 麦茶	きなこコッパン 牛乳	とりにく ベーコン とうふ むぎみそ きゅうにゅう きなこ ヨーグルト	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ コッパン とうにゅうマーガリン	れんこん にんじん たまねぎ かぼちゃ ビーマン きいろビーマン トマトかん はくさい パインかん	1杯分 - : 410kcal 1杯分 * : 15.4g 脂質 : 13.4g	加齢値 : 130mg 食塩相当量 : 1.3g
19 水	ナンピザ(照焼きチキン) 人参のサラダ 具だくさん豆乳スープ バナナ 牛乳	青菜塩昆布おにぎり 麦茶	とりにく きゅうにゅう ちくわ とうにゅう チーズ	しょうパン ちょうごうゆ さとう こめ マヨドレ	たまねぎ にんじん ビーマン レーズン バナナ はくさい こまつな コーン しおこんぶ	1杯分 - : 414kcal 1杯分 * : 20.2g 脂質 : 12.2g	加齢値 : 216mg 食塩相当量 : 2.0g
21 金	しょうゆラーメン たこウインター キャベツとバナナのサラダ チーズ りんご 麦茶	カルピスフルーツゼリー 麦茶	とりにく やきぶた ウィンナー チーズ にゅうさんきんいりょう	ちゅうかめん さとう ちょうごうゆ さとう パインかんシロップ	ねぶかねぎ もやし コーン ほうれん草 やきののり キャベツ きゅうり りんご パイカンかん かんてん ももかん りんごかん いちご	1杯分 - : 404kcal 1杯分 * : 17.5g 脂質 : 16.2g	加齢値 : 106mg 食塩相当量 : 2.4g
24 月	六穀ごはん 白身魚のおろしあんかけ ちくわとひじきの炒り豆腐 小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	いちごのケーキ 牛乳	くろだいます すけとうだら ちくわ むぎみそ とうふ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ パター ちょうごうゆ かたくりこ いちごジャム	はねぎ だいこん しょうが ひじき ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい グリンピース こまつな ぶどうジュース かんてん	1杯分 - : 408kcal 1杯分 * : 15.3g 脂質 : 12.9g	加齢値 : 173mg 食塩相当量 : 1.4g
25 火	ごはん 油淋鶏 ゆでブロッコリー もやしと人参のナムル チンゲン菜の中華スープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	カルシウムトースト 牛乳	とりにく だいます チーズ あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう しらすぼし	こめ さとう かたくりこ ちょうごうゆ しょうパン とうにゅうマーガリン バター	にんじん もやし ももかん ブロッコリー チンゲンサイ ねぶかねぎ あおのり パインかん りんごかん	1杯分 - : 407kcal 1杯分 * : 18.3g 脂質 : 15.1g	加齢値 : 184mg 食塩相当量 : 1.1g
26 水	テーブルロール パタホーンクソテ 春雨サラダ コーンスープ バナナ 牛乳	おかか菜飯おにぎり 麦茶	ぶたにく ちくわ きゅうにゅう クリーム かつおぶし	しろパン ちょうごうゆ こめこ パター こめ とうにゅうマーガリン はるさめ さとう	たまねぎ はねぎ にんじん きゅうり コーン パナナ コーンクリームかん こまつな	1杯分 - : 413kcal 1杯分 * : 14.6g 脂質 : 15.8g	加齢値 : 120mg 食塩相当量 : 1.7g
27 木	鮭と青菜の春色ごはん ベーコンとブロッコリーのキッシュ キャベツとちくわのサラダ たまねぎときのこのスープ オレンジ 麦茶	さつまいもプリン 牛乳	さけ だいます だまご だっしふんにゅう チーズ クリーム ベーコン ちくわ きゅうにゅう せらチン	こめ きび しょうパン さとう ちょうごうゆ さつまいも	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ しいたけ もやし ひじき ブロッコリー オレンジ	1杯分 - : 431kcal 1杯分 * : 19.4g 脂質 : 14.2g	加齢値 : 271mg 食塩相当量 : 1.5g
28 金	麻婆豆腐丼 もやしとビーマンのツナマヨ和え 春雨とチンゲン菜の中華スープ ヨーグルト 麦茶	いちごクリームサンド 牛乳	ぶたひきにく とうふ みそ むぎみそ まくら きゅうにゅう クリーム ヨーグルト	こめ ちょうごうゆ さとう マヨドレ かたくりこ はるさめ しょうパン いちごジャム	いら しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ にんじん コーン しょうが チンゲンサイ もやし えのきたけ ビーマン あかビーマン しおこんぶ	1杯分 - : 424kcal 1杯分 * : 17.3g 脂質 : 12.8g	加齢値 : 205mg 食塩相当量 : 1.8g
29 土	塩焼きそば かぼちゃの甘煮 かぶのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	ぶたにく あつあげ かまぼこ ヨーグルト きゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ちょうごうゆ さとう こめ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが はねぎ レモン かぼちゃ かぶ わかめ かぶのは	1杯分 - : 420kcal 1杯分 * : 18.3g 脂質 : 11.5g	加齢値 : 247mg 食塩相当量 : 1.5g
31 月	六穀ごはん 鮭の味噌焼 小松菜のお浸し 五目すまし汁 カルピスゼリー 麦茶	揚げバナナ春巻 牛乳	くろだいます さけ みそ さとう きゅうにゅう あぶらあげ にゅうさんきんいりょう	こめ げんまい おおむぎ さとう ちょうごうゆ はるまきのかわ ぶんと	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん こぼろ しめじ かんてん ねぶかねぎ パナナ	1杯分 - : 355kcal 1杯分 * : 16.7g 脂質 : 10.4g	加齢値 : 148mg 食塩相当量 : 1.1g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
 *9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)
 *月に一回、お楽しみ給食があります。