

日 曜	献立名		あか		みどり		栄養価
	屋 食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 水	ごはん 豚肉とりんごのソテー じゃがいものチーズ焼き キャベツと厚揚げのスープ 牛乳 バナナ	うめおかおにぎり 麦茶	ふたにく チーズ あつあげ きゅうにゅう かつおぶし こさかな	こめ ちょうごうゆ じゃがいも さとう こめこのパンこ	りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ バナナ パセリ うめぼし コーン	I総計 - : 424kcal kcal*9 : 21.8g 脂質 : 8.8g	加鈣量 : 228mg 食塩相当量 : 1.2g
2 木	オムライス じゃがいものコロコロサラダ キャベツと玉ねぎのスープ オレシジ 牛乳	こいのぼりケーキ 麦茶	ふたひきにく クリーム きゅうにゅう たまご ちくわ たっしんにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう パター マヨドレ じゃがいも こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり グリーンピース たまねぎ しいたけ コーン オレシジ いちご レーズン	I総計 - : 469kcal kcal*9 : 15.8g 脂質 : 19.5g	加鈣量 : 202mg 食塩相当量 : 1.6g
7 火	六穀ごはん 鱈のムニエルマトソース 野菜のカレーマヨネーズ わかめスープ ヨーグルト 牛乳	カルシウムぎょうざ 麦茶	くらだいす さわら チーズ あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう しらすぼし	こめ げんまい おおむぎ ちょうごうゆ さとう こめこ きょうごのかわ とうにゅういりマーガリン バター	たまねぎ にんじん こまつな トマトかん コーン キャベツ あおのり きいろピーマン きゅうり わかめ	I総計 - : 431kcal kcal*9 : 20.6g 脂質 : 12.8g	加鈣量 : 274mg 食塩相当量 : 1.1g
8 水	ごはん チキンチャップ 粉ふき芋 春野菜のマヨネーズ和え物 小松菜のみそ汁 バナナ 牛乳	チーズのケーキ 麦茶	とりにく むぎみそ あぶらにゅう チーズ きゅうにゅう	こめ じゃがいも たっしんにゅう さとう マヨドレ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ スタッフえんどう こまつな コーン バナナ	I総計 - : 411kcal kcal*9 : 18.2g 脂質 : 12.1g	加鈣量 : 225mg 食塩相当量 : 1.5g
9 木	ごはん 彩りチーズオムレツ 豚肉とキャベツの炒め物 大根と油揚げのみそ汁 オレシジ 牛乳	フライドポテト 麦茶	たまご まぐろ チーズ きゅうにゅう ふたにく あぶらあげ むぎみそ たっしんにゅう	こめ ちょうごうゆ じゃがいも かたくりこ こめこ	あかピーマン たまねぎ コーン キャベツ にんじん しめじ わかめ だいこん オレシジ	I総計 - : 405kcal kcal*9 : 17.6g 脂質 : 15.4g	加鈣量 : 197mg 食塩相当量 : 1.7g
10 金	中華丼 三色野菜のナムル 豆腐とわかめの中華スープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	かぼちゃのスコーン 麦茶	ふたにく かまぼこ 豆腐 ヨーグルト きゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ ちょうごうゆ さとう	はくさい にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ たまねぎ こまつな かぼちゃ わかめ パインかん ももかん	I総計 - : 422kcal kcal*9 : 15.4g 脂質 : 10.1g	加鈣量 : 198mg 食塩相当量 : 1.1g
11 土	ごはん 焼き肉風 白菜のおかおサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナと焼きコーンのおにぎり 麦茶	ふたにく むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう まぐろ あぶらあげ とうふ かつおぶし	こめ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが はくさい コーン ピーマン わかめ えのきたけ ねぶかねぎ	I総計 - : 431kcal kcal*9 : 21.0g 脂質 : 12.2g	加鈣量 : 232mg 食塩相当量 : 1.1g
13 月	六穀ごはん さげの塩焼き さつま芋の天ぷら 小松菜の納豆和え 白菜と玉葱のすまし汁 りんごゼリー 牛乳	オレシジケーキ 麦茶	くらだいす さけ なつとう かつおぶし かまぼこ きゅうにゅう たっしんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ こめこ ちょうごうゆ さつまいも かたくりこ	こまつな にんじん はくさい たまねぎ りんごジュース かんてん みかんジュース	I総計 - : 412kcal kcal*9 : 15.4g 脂質 : 10.6g	加鈣量 : 165mg 食塩相当量 : 1.2g
14 火	ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの梅和え 舞茸のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナチーズお好み焼き 麦茶	とうふ ふたにく ちくわ きゅうにゅう おから まぐろ チーズ かつおぶし むぎみそ ヨーグルト	こめ さとう ちょうごうゆ じゃがいも こむぎこ マヨドレ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ にんじん こまつな ひじき うめぼし しいたけ キャベツ あおのり しょうが	I総計 - : 420kcal kcal*9 : 21.2g 脂質 : 12.1g	加鈣量 : 315mg 食塩相当量 : 1.5g
15 水	ナンピザ 小松菜とツナのソテー コーンと豆のスープ バナナ 牛乳	鶏ごぼうご飯のおにぎり 麦茶	ベーコン チーズ まぐろ きゅうにゅう だいす とりひきにく こさかな	ナン マヨドレ さとう オリブ油 ちょうごうゆ こめこ	たまねぎ ピーマン もやし こまつな キャベツ しめじ コーン にんじん こぼろ しょうが バナナ	I総計 - : 441kcal kcal*9 : 21.2g 脂質 : 14.1g	加鈣量 : 290mg 食塩相当量 : 2.6g
16 木	ごはん 塩肉じゃが ブロッコリーの卵サラダ なすと油揚げのみそ汁 ハイナップル 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	ふたにく たまご とうふ あぶらあげ むぎみそ きゅうにゅう	こめ じゃがいも ちょうごうゆ さとう マヨドレ しょうぼん	たまねぎ にんじん なす しめじ グリンピース キャベツ はねぎ パインかん コーン ブロッコリー	I総計 - : 417kcal kcal*9 : 18.4g 脂質 : 15.7g	加鈣量 : 145mg 食塩相当量 : 1.3g
17 金	ごはん 豚肉のカレーマヨ焼き 彩り野菜のサラダ チンゲン菜のスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	野菜ピラフ 麦茶	ふたにく ふたひきにく あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ マヨドレ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ コーン ももかん パインかん ちんげんさい パセリ あかピーマン	I総計 - : 426kcal kcal*9 : 17.7g 脂質 : 14.3g	加鈣量 : 202mg 食塩相当量 : 1.2g
18 土	ジャージャーうどん ツナサラダ 焼さつま芋 青菜と厚揚げのスープ ヨーグルト 牛乳	しらすわかめおにぎり 麦茶	ふたひきにく あつあげ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう しらすぼし まぐろ	うどん こめ さとう ちょうごうゆ さつまいも	にんじん たまねぎ もやし わかめ しいたけ だいこん コーン こまつな しょうが	I総計 - : 422kcal kcal*9 : 22.3g 脂質 : 11.9g	加鈣量 : 297mg 食塩相当量 : 2.0g
20 月	六穀ごはん 白身魚の唐揚げ ブロッコリー ほうれん草ともやしのゆかり和え 豚汁 オレシジゼリー 牛乳	ヨーグルトパインケーキ 麦茶	くらだいす ムキカレイ あぶらあげ ふたにく むぎみそ きゅうにゅう たっしんにゅう ヨーグルト	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ	ブロッコリー もやし ほうれん草 だいこん こぼろ にんじん かんてん ねぶかねぎ うめぼし オレシジジュース パインかん	I総計 - : 434kcal kcal*9 : 17.9g 脂質 : 13.2g	加鈣量 : 288mg 食塩相当量 : 1.0g
21 火	コーンもやし味噌ラーメン なすと鶏肉の炒め煮 ごぼうとひじきのサラダ オレシジ 牛乳	ぎつねごはん 麦茶	ふたひきにく みそ むぎみそ とりにく まぐろ あぶらあげ きゅうにゅう	ちゅうかめん こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな キャベツ なす たまねぎ にんじん ひじき グリーンピース こぼろ オレシジ	I総計 - : 418kcal kcal*9 : 19.7g 脂質 : 14.8g	加鈣量 : 175mg 食塩相当量 : 1.6g
22 水	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き 小松菜のお浸し 五目みそ汁 バナナ	ドーナツ(きなこ) 麦茶	とりにく チーズ むぎみそ きゅうにゅう とうふ きなこ あぶらあげ	こめ ちょうごうゆ さとう こめこ マヨドレ こむぎこ	クリームコーンかん パセリ たまねぎ こまつな もやし にんじん かぼちゃ こぼろ しめじ ねぶかねぎ バナナ	I総計 - : 453kcal kcal*9 : 18.1g 脂質 : 13.8g	加鈣量 : 198mg 食塩相当量 : 1.0g
23 木	ごはん レバーの香り揚げ ブロッコリー キャベツの甘酢和え もやしと大豆のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	やきそばパン 麦茶	ふたねばー だいす むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう コーンパン ちゅうかめん	キャベツ にんじん しょうが ブロッコリー もやし はねぎ あおのり	I総計 - : 407kcal kcal*9 : 19.6g 脂質 : 10.2g	加鈣量 : 224mg 食塩相当量 : 1.3g
24 金	キーマカレー じゃが芋とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	うどん 麦茶	ふたひきにく あつあげ まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ パター こめこ じゃがいも ちょうごうゆ さとう うどん	たまねぎ にんじん はねぎ じゃがいも グリーンピース トマトかん コーン キャベツ もやし パインかん ももかん	I総計 - : 434kcal kcal*9 : 16.6g 脂質 : 12.7g	加鈣量 : 193mg 食塩相当量 : 2.6g
25 土	ごはん 鶏肉あまから炒め ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナピラフ 麦茶	とりにく あつあげ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう まぐろ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも やきふ ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん ひじき はねぎ しめじ きゅうり グリンピース	I総計 - : 438kcal kcal*9 : 20.9g 脂質 : 8.7g	加鈣量 : 252mg 食塩相当量 : 2.0g
27 月	六穀ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮物 南瓜小松菜のすまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	パインアップルケーキ 麦茶	くらだいす まさば ちくわ とうふ むぎみそ 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	かぼちゃ きりぼしだいこん しょうが こまつな レモン にんじん ぶどうジュース かんてん パインかん	I総計 - : 437kcal kcal*9 : 16.8g 脂質 : 13.4g	加鈣量 : 179mg 食塩相当量 : 1.3g
28 火	ごはん とり天 ちくわとひじきの炒り豆腐 わかめと大根のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	豚肉炊き込みごはん 麦茶	とりにく とうふ だいす ちくわ ヨーグルト むぎみそ きゅうにゅう ふたにく	こめ こめこ ちょうごうゆ さとう かたくりこ	たまねぎ わかめ だいこん ひじき ほししいたけ にんじん さやえんどう たけのこ	I総計 - : 444kcal kcal*9 : 20.8g 脂質 : 11.4g	加鈣量 : 239mg 食塩相当量 : 1.1g
29 水	テーブルロールパン ローストポーク ブロッコリー マカロニサラダ トマトとレタスのスープ バナナ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ふたにく あつあげ きゅうにゅう	しらす マカロニ こめ ちょうごうゆ さとう マヨドレ	にんじん たまねぎ わかめ きゅうり ブロッコリー コーン レタス トマトかん ほうれん草 バナナ	I総計 - : 473kcal kcal*9 : 21.0g 脂質 : 15.8g	加鈣量 : 230mg 食塩相当量 : 2.2g
30 木	ごはん チキンピカタ 春雨サラダ 青菜とわかめのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳	じゃが芋のショートブレッド 麦茶	とりにく たまご チーズ きゅうにゅう むぎみそ たっしんにゅう ちくわ あぶらあげ ヨーグルト	こめ ちょうごうゆ はるさめ こむぎこ バター じゃがいも さとう こめこ	にんじん わかめ きゅうり パセリ こまつな しめじ パインかん	I総計 - : 467kcal kcal*9 : 19.7g 脂質 : 15.3g	加鈣量 : 188mg 食塩相当量 : 1.1g
31 金	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き さつま芋の磯辺焼き 生揚げとわかめのみそ汁 オレシジ 牛乳	ウインナーとコーンのケーキ 麦茶	ふたにく むぎみそ あつあげ きゅうにゅう ウインナー たっしんにゅう	こめ さとう こむぎこ さつまいも こめこ	キャベツ にんじん もやし わかめ ねぶかねぎ クリームコーンかん オレシジ あおのり	I総計 - : 456kcal kcal*9 : 16.4g 脂質 : 15.9g	加鈣量 : 198mg 食塩相当量 : 1.3g

\*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。