

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	加味量
		昼食	おやつ	体をつくる 血肉になる	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 - : 435kcal 1杯分 * : 20.2g 脂質 : 12.1g	加味量 : 253mg 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 だっしぶんにゅう	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 - : 465kcal 1杯分 * : 18.9g 脂質 : 17.9g	加味量 : 186mg 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 - : 441kcal 1杯分 * : 20.3g 脂質 : 17.0g	加味量 : 237mg 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 - : 445kcal 1杯分 * : 17.4g 脂質 : 13.3g	加味量 : 186mg 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 たまご 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 ごぼう ほししいたけ	1杯分 - : 435kcal 1杯分 * : 17.9g 脂質 : 13.0g	加味量 : 285mg 食塩相当量 : 1.3g
7	金	ごはん 焼肉 粉ふき芋 切干大根のさつぱり和え 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 - : 408kcal 1杯分 * : 19.0g 脂質 : 10.9g	加味量 : 145mg 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 こごかな	こめ さとう さつまいも ちょうごうゆ オリーブゆ	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 - : 420kcal 1杯分 * : 18.9g 脂質 : 7.9g	加味量 : 217mg 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	くらだいす 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 フランスパン 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 - : 457kcal 1杯分 * : 17.7g 脂質 : 13.3g	加味量 : 178mg 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 フランスパン さとう 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 - : 443kcal 1杯分 * : 17.1g 脂質 : 15.6g	加味量 : 155mg 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 だっしぶんにゅう 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 - : 406kcal 1杯分 * : 17.8g 脂質 : 12.6g	加味量 : 194mg 食塩相当量 : 1.1g
13	木	オムライス じゃが芋のココロサラダ オニオンスープ りんご 麦茶	ツナチーズお好み焼き 牛乳	たまご 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 - : 409kcal 1杯分 * : 15.3g 脂質 : 16.4g	加味量 : 155mg 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 みそ ヨーグルト だいす きゅうにゅう まくら	ちゅうかめん さとう こめ ちょうごうゆ 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 ちんげんざい もやし	1杯分 - : 457kcal 1杯分 * : 21.3g 脂質 : 12.1g	加味量 : 259mg 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 - : 438kcal 1杯分 * : 18.7g 脂質 : 12.9g	加味量 : 253mg 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	くらだいす あつあげ すけとうだら むぎみそ あぶらあげ だいす 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 - : 415kcal 1杯分 * : 17.0g 脂質 : 9.2g	加味量 : 210mg 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 さとう 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 きりぼし トマトかん はくさい パインかん	1杯分 - : 449kcal 1杯分 * : 16.8g 脂質 : 14.8g	加味量 : 165mg 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	ナン 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 - : 443kcal 1杯分 * : 21.3g 脂質 : 13.5g	加味量 : 250mg 食塩相当量 : 2.0g
21	金	しょうゆラーメン たこウインナー キャベツとパインナップルのサラダ 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 やきふた ウインナー チーズ にゅうさんきんいんりょう	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 やきのり キャベツ きゅうり りんご パインかん かんてん ももかん りんごかん いちご	1杯分 - : 404kcal 1杯分 * : 16.2g 脂質 : 16.2g	加味量 : 108mg 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	くらだいす すけとうだら さとう 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 - : 454kcal 1杯分 * : 16.8g 脂質 : 14.1g	加味量 : 208mg 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 だいす チーズ あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう とうふ 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 さとう マーガリン パター	にんじん もやし ももかん ブロッコリー チンゲンさい ねぶかねぎ あおのり パインかん りんごかん	1杯分 - : 446kcal 1杯分 * : 19.7g 脂質 : 16.5g	加味量 : 219mg 食塩相当量 : 1.1g
26	水	テーブルロール バターホーケウソテー 春雨サラダ コーンスープ バナナ 牛乳	おなか菜飯おにぎり 麦茶	ぶたにく ちくわ きゅうにゅう クリーム かつおぶし	しょうパン ちょうごうゆ こめ パター こめ さとう 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 - : 504kcal 1杯分 * : 17.8g 脂質 : 18.9g	加味量 : 163mg 食塩相当量 : 1.9g
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 だいす たまご だっしぶんにゅう 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 - : 438kcal 1杯分 * : 20.2g 脂質 : 15.3g	加味量 : 303mg 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	にら 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 - : 465kcal 1杯分 * : 18.7g 脂質 : 14.3g	加味量 : 240mg 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 ちょうごうゆ さとう こめ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし はねぎ レモン かぼちゃ かぶ わかめ かぶのは	1杯分 - : 450kcal 1杯分 * : 19.4g 脂質 : 12.6g	加味量 : 282mg 食塩相当量 : 1.6g
31	月	六穀ごはん 鮭の味噌焼き 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	くらだいす さけ みそ さとう きゅうにゅう あぶらあげ にゅうさんきんいんりょう	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 んとう	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう しめじ かんてん ねぶかねぎ パナナ	1杯分 - : 401kcal 1杯分 * : 18.2g 脂質 : 11.6g	加味量 : 183mg 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。また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。