



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3歳未満児 午前おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木							
2	金							
3	土							
4	日							
5	月	トマトのハヤシライス かぼちゃサラダ コンソメやさいスープ ミニフィッシュ みかん	ぎゅうにゅう スイート クロワッサン	米、クロワッサン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚こま肉、ミニフィッシュ（味付け小魚・0～1歳しらす干し）、ハム	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶、チンゲンサイ、エリンギ、にんじん、しめじ	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。	
6	火	※せきはん まつかぜやき ごもくきんぴら ふときのこのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	もち米、小麦粉、砂糖、油、パン粉、三温糖、ごま油、小町麴	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調整豆乳、絹ごし豆腐、大豆（ゆで）、みそ、ささげ（乾）	バナナ、ごぼう、たまねぎ、れんこん、しいたけ、にんじん、しめじ、えのきたけ、みつば、糸こんにゃく		
7	水	ごはん あじのてりやき ※くりきんとん キャベツとたまごのみそする ヨーグルト	むぎちゃ ※ななくさふう ぞうすい 	米、さつまいも、くりの甘露煮、水あめ、三温糖、砂糖	ヨーグルト（加糖）、あじ、卵、みそ、油揚げ、しらす干し	キャベツ、だいこん、かぶ、せり、しょうが		
8	木	げんまいいりごはん チキンカツ ほうれんそうともやしのナムル かぼちゃのみそする キウイフルーツ	ぎゅうにゅう チーズドロップ クッキー	米、小麦粉、パン粉、玄米、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、みそ、油揚げ、カッテージチーズ	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、糸こんにゃく		
9	金	ごはん さけのしおやき チンゲンサイのこんぶあえ さといものみそする ゼリー	ぎゅうにゅう ※さつまいももち ※あられ 	米、さといも、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、みそ、きな粉	チンゲンサイ、はくさい、もやし、にんじん、生わかめ、塩こんぶ		
10	土	おやこどん マカロニサラダ こまつなとうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、バター、チーズ、きな粉	バナナ、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、刻みのり		
11	日							
12	月	成人の日						
13	火	むぎしらすごはん やさいとりのガリバタいため ブロッコリーのおかかあえ ほうれんそうとあつあげのみそする みかん	ぎゅうにゅう スティックパン	米、スティックパン、押麦、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏こま肉、生揚げ、みそ、しらす干し、バター、かつお節	みかん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、にんにく		
14	水	ししじゅうし かじきのおろしあんかけ かぼちゃのごまあえ いなかじる バナナ	のむヨーグルト じゃがハムの マヨネーズパイ	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、すりごま（白）、油	ヨーグルト（ドリンク）、かじき、木綿豆腐、豚肉（ばら）、みそ、油揚げ、ハム	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、刻みこんぶ、干ししいたけ、しょうが		
15	木	とうにゅうパン（天然酵母パン） ようふうたまごやき ごぼうときゅうりのサラダ はくさいとまいたけのシチュー ゼリー	ぎゅうにゅう コリアンのリ Pasta	豆乳パン（天然酵母パン・0～1歳児・食パン）、スバゲッティ、油、三温糖、すりごま（白）、オリーブ油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、鶏がらスープ	はくさい、ごぼう、たまねぎ、まいたけ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、韓国のり、干ししいたけ、にんにく		
16	金	ごはん しろみさかなのムニエル ひじきまめ こまつなとだいこんのみそする オレンジ	ぎゅうにゅう おから マーブルケーキ	米、小麦粉、砂糖、三温糖、油	牛乳、バサ、おから、バター、卵、みそ、大豆（ゆで）、油揚げ	オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、ひじき		

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	土	ごもくチャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリー ジャムサンド	米、食パン、はるさめ、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、かにかまぼこ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん、たけのこ（ゆで）、しいたけ、ピーマン、ねぎ	
18	日						
19	月	トマトのハヤシライス かぼちゃサラダ コンソメやさいスープ ミニフィッシュ みかん	ぎゅうにゅう スイート クロワッサン	米、クロワッサン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚こま肉、ミニフィッシュ（味付け小魚・0〜1歳しらす干し）、ハム	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶、チンゲンサイ、エリンギ、にんじん、しめじ	
20	火	ざっこくまいごはん まつかぜやき ごもくきんぴら ふときのこのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉、三温糖、雑穀米、ごま油、小町麴	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調整豆乳、絹ごし豆腐、大豆（ゆで）、みそ	バナナ、ごぼう、たまねぎ、れんこん、しいたけ、にんじん、しめじ、えのきたけ、みつば、糸こんにゃく	
21	水	ごはん あじのてりやき くりきんとんふう キャベツとたまごのみそしる ヨーグルト	むぎちゃ ちゅうかふう おこわ	米、さつまいも、もち米、小麦粉、砂糖、油、水あめ、三温糖、ごま油	ヨーグルト（加糖）、あじ、卵、みそ、油揚げ、焼き豚、鶏がらスープ	キャベツ、たけのこ（ゆで）、ねぎ、しょうが、干しいたけ	
22	木	げんまいいりごはん チキンカツ ほうれんそうともやしのナムル かぼちゃのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう チーズドロップ クッキー	米、小麦粉、パン粉、玄米、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、みそ、油揚げ、カッテージチーズ	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、糸こんにゃく	
23	金	ごはん さけのしおやき チンゲンサイのこんぶあえ さといものみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう スイートポテト	米、さつまいも、さといも、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、みそ、バター、生クリーム	チンゲンサイ、はくさい、もやし、にんじん、生わかめ、塩こんぶ	
24	土	おやこどん マカロニサラダ こまつなとうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、バター、チーズ、きな粉	バナナ、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、刻みのり	
25	日						
26	月	しょうゆラーメン さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ しそこんぶ おにぎり	中華生めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油	ヨーグルト（加糖）、焼き豚、ミニフィッシュ（味付け小魚・0〜1歳しらす干し）、鶏がらスープ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、こんぶ佃煮、レモン	
27	火	むぎしらすごはん やさいとりのガリバタいため ブロッコリーのおかかあえ ほうれんそうとあつあげのみそしる みかん	のむヨーグルト じゃがハムの マヨネーズパイ	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、小麦粉、三温糖、油	ヨーグルト（ドリンク）、鶏こま肉、生揚げ、みそ、ハム、しらす干し、バター、かつお節	みかん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、にんにく	
28	水	しじじゅうし かじきのおろしあんかけ かぼちゃのごまあえ いなかじる バナナ	ぎゅうにゅう スティックパン	米、スティックパン、さつまいも、片栗粉、三温糖、すりごま（白）、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉（ばら）、みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、刻みこんぶ、干しいたけ、しょうが	
29	木	ふりかけごはん ようふうたまごやき ごぼうときゅうりのサラダ はくさいとまいたけのシチュー ゼリー	ぎゅうにゅう コリアンのリパスタ	米、スパゲッティ、油、三温糖、すりごま（白）、オリーブ油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、鶏がらスープ	はくさい、ごぼう、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、焼きのり、干しいたけ、にんにく	
30	金	ごはん しろみさかなのムニエル ひじきまめ こまつなとだいこんのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう おから マーブルケーキ	米、小麦粉、砂糖、三温糖、油	牛乳、バサ、おから、バター、卵、みそ、大豆（ゆで）、油揚げ	オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、ひじき	
31	土	ごもくチャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリー ジャムサンド	米、食パン、はるさめ、油、三温糖、ごま（乾）、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、かにかまぼこ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん、たけのこ（ゆで）、しいたけ、ピーマン、ねぎ	
1か月（おやつ含む）平均栄養量 （表記：幼児/3歳未満児）		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		584/413 kcal 21.7/15.4 g 17.0/12.2 g 2.2/1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4/1.7 mg 238/168 mg 38/26 mg 4.9/3.5 g	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。





新年あけましておめでとうございます。本年も美味しく身体にやさしい
給食とおやつを提供していきたいと思ひます。宜しくお願いします。

