



# 献立表



日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料( 昼食と午後おやつ)			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	日						
2	月	※あずきごはん キウイフルーツ さけのいそべやき きんぴらごぼう ほうれんそうとらのぼうのみそしる	ぎゅうにゅう メーブルパン	米、ロールパン、 片栗粉、油、砂糖、 ごま、ごま油	牛乳、さけ、米み そ( 淡色辛み そ)、あずき ( 乾)	キウイフルーツ、切りご ぼう、ほうれんそう、か ぼちゃ、切りにんじん、な ばな、にんじん、あおの り	
3	火	あじのかぼやきどん ポテトサラダ ちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホワイト プレーンクッキー	米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、マヨネーズ、 片栗粉、油、粉糖、ごま 油	牛乳、ヨーグル ト( 加糖)、あじ、木 綿豆腐、バター、 ベーコン、卵( 黄)	チンゲンサイ、きゅう り、にんじん、たまね ぎ、しょうが、刻みの り	
4	水	こくとうロール りんご とりにくのごまソテー キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ	むぎちや ゆかりおにぎり ※しおゆでそらまめ	ロールパン、米、 マヨネーズ、黒ご ま、ごま( 乾)、 油、砂糖	鶏もも肉、ベー コン、大豆( ゆで)	りんご、そらまめ、キャ ベツ、トマト、たまね ぎ、かぶ、ホールマト 缶詰、コー ン缶、かぶ、葉、セロ リー、 にんにく	
5	木	ざっこくまいごはん ゼリー ぐりたまごやき( ツナ) きざみこんぶのいために かぼちゃととうふのみそしる	ジョア アスパラと はるキャベツの パスタ	米、スパゲッ ティ、油、砂糖、 強化米、きび( 精 白粒)、三温糖	卵、木綿豆腐、ツ ナ油漬缶、米み そ( 淡色辛み そ)、 さつま揚げ	トマト、かぼちゃ、にん じん、たまねぎ、なば な、切 りにん じん、糸 こんに やく、 キャ ベツ、 グリー ンア スパ ラガ ス、 ねぎ、 干し しい たけ、 刻 み こ ん ぶ	
6	金	むぎしらすごはん きよみオレンジ さわらのみそてりやき こまつなのおひたし コーンスープ	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じゃがいも、 押麦、ごま、砂糖	牛乳、さわら、パ ター、脱脂粉乳、 しらす干し、米 み そ( 淡 色 辛 み そ)		
7	土	たにんどん ブロッコリーのおかかあえ えのきとたまねぎのみそしる いちご	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚 肉( もも)、 とろけるチ ーズ、米 み そ( 甘 み そ)、 ハム、 かにか まほ こ、 か つお 節	たまねぎ、いちご、ブ ロッコ リー、 えの き た け、 生 わ か め、 刻 み の り	
8	日						
9	月	※たけのこごはん ゼリー にくじゃが アスパラともやしのあえもの えのきとらのぼうのみそしる	ぎゅうにゅう キャラメルむしパン	米、じゃがいも、 砂糖、油	牛乳、豚肉( 肩ロ ース)、 米み そ( 甘 み そ)、 油揚 げ	もやし、たまねぎ、だい こん、 たけ のこ ( ゆ で)、 に ん じ ん、 し ら た き、 な ば な、 グ リ ー ン ア ス パ ラ ガ ス、 切 り に ん じ ん、 さ や え ん ど う、 え の き た け、 こ ん ぶ ( だ し 用)	
10	火	ハヤシライス だいこんのおかかサラダ わかめスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、パター ス、 ティ ック パン、 油、 砂 糖、 ご ま、 ご ま 油	牛乳、豚肉( 肩ロ ース)、 大豆( ゆ で)、 かつ お 節	たまねぎ、キウイフルーツ、 だい こ ん、 に ん じ ん、 ト マ ト、 ホ ー ル マ ト 缶 詰、 ね ぎ、 エ リ ン ギ ョ、 い ん げ ん、 生 わ か め、 し め じ	
11	水	バターロール( 天然酵母パン) かじきのバターしょうゆソテー マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちや ちゅうかふうおこわ	ロールパン、米、もち 米、マ ヨ ネ ー ズ、 マ カ ロ ニ、 小 麦 粉、 砂 糖、 油、 ご ま 油	ヨーグルト( 加 糖)、 か じ き、 豚 ひ き 肉、 ベ ー コ ン、 卵、 パ ター	にんじん、きゅうり、キャ ベ ツ、 た け の こ ( ゆ で)、 セ ロ リー、 切 り に ん じ ん、 コ ー ン 缶、 干 し しい た け、 し ょう が	
12	木	ちゅうかどん ひじきとさつまあげのもの ちんげんさいとしいたけのすましじる りんご	ぎゅうにゅう てづくり いちごジャムサンド ( 天然酵母パン)	米、食パン、砂 糖、片 栗 粉、 ご ま 油	牛乳、木綿豆腐、豚肉( 肩 ロ ー ス)、 脂 身 付)、 う ず ら 卵 水 煮 缶、 さ つ ま 揚 げ、 な る と	りんご、はくさい、チン ゲ ン サ イ、 い ち ご、 た ま ね ぎ、 に ん じ ん、 な ば な、 た け の こ ( ゆ で)、 糸 こ ん に や く、 し い た け、 ビ ー マ ン、 ひ じ き、 干 し しい た け、 し ょう が	
13	金	ごはん きよみオレンジ ゆりりんちー さんしょくナムル わかめとごぼうのみそしる	やさしいジュース ソーセージマフィン	米、さつまいも、 片栗粉、油、マ ヨ ネ ー ズ、 砂 糖、 ご ま 油、 ご ま	牛乳、鶏もも肉、 米み そ( 甘 み そ)、 卵、 ウ イ ン ナ ー	オレンジ、緑豆もやし、ほう れん そ う、 切 り ご ぼ う、 わ け ぎ、 ね ぎ、 に ん じ ん、 生 わ か め	
14	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん はるさめサラダ たまごスープ いちご	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、砂 糖、は る さ め、 ご ま 油	牛乳、木綿豆腐、豚肉( 肩 ロ ー ス)、 卵、 パ ター、 米 み そ( 淡 色 辛 み そ)、 き な 粉	いちご、キャベツ、た ま ね ぎ、 み か ん 缶、 き ゆ う り、 葉 ね ぎ、 し ょう が	
15	日						
16	月	おかかごはん オレンジ さけのいそべやき きんぴらごぼう ほうれんそうとらのぼうのみそしる	ぎゅうにゅう メーブルパン	米、ロールパン、 片栗粉、ごま、 油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、米み そ( 淡色辛み そ)、かつお節	オレンジ、切りごぼう、ほう れん そ う、 か ぼ ち や、 切 り に ん じ ん、 な ば な、 に ん じ ん、 あ お の り	

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料( 昼食と午後おやつ)			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	火	あじのかぼやきどん ポテトサラダ ちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホワイト プレーンクッキー	米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、マヨネーズ、 片栗粉、油、粉糖、ごま 油	牛乳、ヨーグル ト( 加糖)、あじ、木 綿豆腐、バター、 ベーコン、卵( 黄)	チンゲンサイ、きゅう り、にんじん、たまね ぎ、しょうが、刻みの り	
18	水	こくとうロール きよみオレンジ とりにくのごまソテー キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ	むぎちや ゆかりおにぎり ※しおゆでそらまめ	ロールパン、米、 マヨネーズ、黒ご ま、ごま( 乾)、 油、砂糖	鶏もも肉、ベー コン、大豆( ゆで)	オレンジ、そらまめ、キャ ベ ツ、 ト マ ト、 た ま ね ぎ、 か ぶ、 ホ ー ル マ ト 缶 詰、 コ ー ン 缶、 か ぶ、 葉、 セ ロ リー、 に ん に く	
19	木	ざっこくまいごはん ゼリー ぐりたまごやき( ツナ) きざみこんぶのいために かぼちゃととうふのみそしる	ジョア アスパラと はるキャベツの パスタ	米、スパゲッ ティ、油、砂糖、 強化米、きび( 精 白粒)、三温糖	卵、木綿豆腐、ツ ナ油漬缶、米み そ( 淡色辛み そ)、 さ つ ま 揚 げ	トマト、かぼちゃ、にん じん、たまねぎ、なば な、切 りにん じん、糸 こんに やく、 キャ ベツ、 グリー ンア スパ ラガ ス、 ねぎ、 干し しい た け、 刻 み こ ん ぶ	
20	金	※よもぎもちつき・よもぎきなこもち (未満児はわかめごはん) とりにくのてりやき けんちんじる いちご	ぎゅうにゅう あんぱん	米、もち米、フ ラン ス パ ン、 さ と い も、 片 栗 粉、 砂 糖、 油	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、ゆであ も ぎ、 き な 粉	いちご、だいこん、に ん じ ん、 ご ぼ う、 よ も ぎ、 葉 ね ぎ	
21	土	たにんどん ブロッコリーのおかかあえ えのきとたまねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚 肉( もも)、 とろけるチ ーズ、米 み そ( 甘 み そ)、 ハム、 かにか まほ こ、 か つ お 節	たまねぎ、バナナ、ブ ロッコ リー、 えの き た け、 生 わ か め、 刻 み の り	
22	日						
23	月	※たけのこごはん ゼリー にくじゃが アスパラともやしのあえもの えのきとらのぼうのみそしる	ぎゅうにゅう キャラメルむしパン	米、じゃがいも、 砂糖、油	牛乳、豚肉( 肩ロ ース)、 米み そ( 甘 み そ)、 油揚 げ	もやし、たまねぎ、だい こん、 たけ のこ ( ゆ で)、 に ん じ ん、 し ら た き、 な ば な、 グ リ ー ン ア ス パ ラ ガ ス、 切 り に ん じ ん、 さ や え ん ど う、 え の き た け、 こ ん ぶ ( だ し 用)	
24	火	ハヤシライス だいこんのおかかサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 ミルクスティックパン	米、パター ス、 ティ ック パン、 油、 砂 糖、 ご ま、 ご ま 油	牛乳、豚肉( 肩ロ ース)、 大豆( ゆ で)、 かつ お 節	たまねぎ、オレンジ、だい こ ん、 に ん じ ん、 ト マ ト、 ホ ー ル マ ト 缶 詰、 ね ぎ、 エ リ ン ギ ョ、 い ん げ ん、 生 わ か め、 し め じ	
25	水	バターロール( 天然酵母パン) かじきのバターしょうゆソテー マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちや ちゅうかふうおこわ	ロールパン、米、もち 米、マ ヨ ネ ー ズ、 マ カ ロ ニ、 小 麦 粉、 砂 糖、 油、 ご ま 油	ヨーグルト( 加 糖)、 か じ き、 豚 ひ き 肉、 ベ ー コ ン、 卵、 パ ター	にんじん、きゅうり、キャ ベ ツ、 た け の こ ( ゆ で)、 セ ロ リー、 切 り に ん じ ん、 コ ー ン 缶、 干 し しい た け、 し ょう が	
26	木	ちゅうかどん ひじきとさつまあげのもの ちんげんさいとしいたけのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう てづくり いちごジャムサンド ( 天然酵母パン)	米、食パン、砂 糖、片 栗 粉、 ご ま 油	牛乳、木綿豆腐、豚肉( 肩 ロ ー ス)、 脂 身 付)、 う ず ら 卵 水 煮 缶、 さ つ ま 揚 げ、 な る と	りんご、はくさい、チン ゲ ン サ イ、 い ち ご、 た ま ね ぎ、 に ん じ ん、 な ば な、 た け の こ ( ゆ で)、 糸 こ ん に や く、 し い た け、 ビ ー マ ン、 ひ じ き、 干 し しい た け、 し ょう が	
27	金	ごはん きよみオレンジ ゆりりんちー さんしょくナムル わかめとごぼうのみそしる	やさしいジュース ソーセージマフィン	米、さつまいも、 片栗粉、油、マ ヨ ネ ー ズ、 砂 糖、 ご ま 油、 ご ま	牛乳、鶏もも肉、 米み そ( 甘 み そ)、 卵、 ウ イ ン ナ ー	オレンジ、緑豆もやし、ほう れん そ う、 切 り ご ぼ う、 わ け ぎ、 ね ぎ、 に ん じ ん、 生 わ か め	
28	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん はるさめサラダ たまごスープ いちご	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、砂 糖、は る さ め、 ご ま 油	牛乳、木綿豆腐、豚肉( 肩 ロ ー ス)、 卵、 パ ター、 米 み そ( 淡 色 辛 み そ)、 き な 粉	いちご、キャベツ、た ま ね ぎ、 み か ん 缶、 き ゆ う り、 葉 ね ぎ、 し ょう が	
29	日	しょうわのひ					
30	月	ふりかえきゅうじつ					

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



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。

ご入園・ご進級おめでとうございます。給食室では、安全でおいしい給食づくりを心掛けていきます。園では子どもたちの成長のお祝いとして月に1度【お赤飯】または【あずきご飯】を献立に取り入れてま



1か月の平均栄養量 ( 幼児・おやつ含む)	エネルギー	573 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.8 g	カルシウム	230 mg
	脂質	15.4 g	ビタミンC	42 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	4.4 g