

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	チキンカレーライス えのきのスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・なると・ヨーグルト	菓子・精白米・じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
3 月	麻婆丼 白菜と春雨のスープ キャベツの中華風サラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・いりごま・ごま油・食パン	長ねぎ・しょうが・にんにく・はくさい・乾しいたけ・こまつな・キャベツ・きゅうり・もみのり・柑橘類・いちごジャム
4 火	ごま塩ご飯 味噌汁 豆腐の小判焼き マロニーの金平 ほうれん草としらすの和え物 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・木綿豆腐・鶏ひき肉・みそ・しらす干し・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・ごま油・釜焼き・三温糖・片栗粉・調合油・マロニー・ごま油・スパゲティ・オリーブ油	キャベツ・塩わかめ・たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・青ピーマン・ほうれんそう・柑橘類・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ
5 水	牛乳パン ジュリエンスープ 中華風ローストチキン シルバーサラダ 蒸し野菜 リンゴゼリー	牛乳 菓子	若鶏もも皮なし・ロースハム	パン・三温糖・ごま油・はるさめ・マヨネーズ・ゼリー・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・きゅうり・くりかぼちゃ
6 木	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け スナッペンどう 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	木綿豆腐・削り節・さけ・みそ・さつま揚げ・牛乳	菓子・精白米・三温糖・すりごま・調合油・マヨネーズ・さつまいも	りんごジュース・えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう・まこんぶ・切干しいたけ・にんじん・スナッペンどう・柑橘類
7 金	ご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ 野菜ソテー かぼちゃの甘煮 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・油揚げ	精白米・三温糖・調合油・うどん	なめこ・こねぎ・たまねぎ・キャベツ・りよくとうもやし・青ピーマン・にんじん・くりかぼちゃ・バナナ・長ねぎ・ほうれんそう
8 土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・りよくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり
10 月	青菜ご飯 味噌汁 鶏のコーンフレーク焼き マカロニサラダ 茹でブロッコリー 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・マヨネーズ・コーンフレーク・マカロニ・調合油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	キャベツ・長ねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・柑橘類
11 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛たれ 蒸しじゃがいも 酢味噌和え 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・サラダ竹輪・みそ・ぶたロース・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・中華めん	りよくとうもやし・みずな・しょうが・塩わかめ・きゅうり・バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン
12 水	フリオンジュパン 野菜スープ オムレツ ポテトサラダ 人参の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	パン・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・精白米	バナナ・たまねぎ・りよくとうもやし・にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・きゅうり・ごぼう
13 木	カレーライス 五目スープ ツナサラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ベーコン・牛乳	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・お好み焼き粉	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・柑橘類・冷凍コーン
14 金	ご飯 味噌汁 サバのおろしソースがけ もやしとほうれん草のごまあえ 茹で人参 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・さば	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・すりごま・マヨネーズ	えのきたけ・こまつな・しょうが・だいこん・りよくとうもやし・ほうれんそう・にんじん・柑橘類・こねぎ
15 土	豚汁うどん コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・油揚げ・みそ・削り節・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・うどん・調合油・食パン・マヨネーズ	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ごぼう・はくさい・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	499	19.6	15.8	210	2.0	151	0.29	0.34	36	4.7	2.1
幼児	591	22.9	18.7	187	2.5	173	0.34	0.33	20	6	2.6

※おやつの上段は乳児の午前のおやつです。

※材料の入荷状況により献立を変更する場合がございます。

※乳児のマヨネーズは卵が入っていないものを使用しています。

保護者	園長	栄養士



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 月	麻婆丼 白菜と春雨のスープ キャベツの中華風サラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・ふたひき肉・みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・いりごま・ごま油・食パン	長ねぎ・しょうが・にんにく・はくさい・乾しいたけ・こまつな・キャベツ・きゅうり・もみのり・柑橘類・いちごジャム
18 火	ごま塩ご飯 味噌汁 豆腐の小判焼き マロニーの金平 ほうれん草としらすの和え物 果物(柑橘類)	ジャムサンド 牛乳	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・木綿豆腐・鶏ひき肉・みそ・しらす干し・まぐろ油漬缶詰・牛乳	精白米・ごま油・釜焼きか・三温糖・片栗粉・調合油・マロニー・ごま油・スパゲティ・オリーブ油	キャベツ・塩わかめ・たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・青ピーマン・ほうれんそう・柑橘類・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・パセリ
19 水	牛乳パン ジュリエンスープ 中華風ローストチキン シルバーサラダ 蒸し野菜 ピーチゼリー	果物(バナナ) 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム	パン・三温糖・ごま油・はるさめ・マヨネーズ・ゼリー・精白米	バナナ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリー・しょうが・にんにく・きゅうり・くりかぼちゃ
20 木	お赤飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 粉ふき芋 春キャベツのスパゲティソテー 果物(柑橘類)	おにぎり 麦茶	ささげ・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ベーコン	菓子・精白米・ごま油・片栗粉・調合油・じゃがいも・スパゲティ・オリーブ油・ショートケーキ	りんごジュース・りよくとうもやし・みずな・しょうが・にんにく・パセリ・たまねぎ・キャベツ・柑橘類・いちご
21 金	ご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ 野菜ソテー かぼちゃの甘煮 果物(バナナ)	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・ふた・ロース・油揚げ	菓子・精白米・調合油・三温糖・うどん	なめこ・こねぎ・たまねぎ・キャベツ・りよくとうもやし・青ピーマン・にんじん・くりかぼちゃ・バナナ・長ねぎ・ほうれんそう
22 土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・りよくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり
24 月	青菜ご飯 味噌汁 鶏のコーンフレーク焼き マカロニサラダ 茹でブロッコリー 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ロースハム	菓子・精白米・マヨネーズ・コーンフレーク・マカロニ・調合油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	キャベツ・長ねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・柑橘類
25 火	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け スナックえんどう 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・削り節・さけ・淡色みそ・さつま揚げ・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・調合油・マヨネーズ・さつまいも	えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう・まこんぶ・切干しいたけ・にんじん・スナックえんどう・柑橘類
26 水	フリオツツパン 野菜スープ オムレツ ポテトサラダ 人参の甘煮 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	パン・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・精白米	バナナ・たまねぎ・りよくとうもやし・にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・きゅうり・ごぼう
27 木	チキンカレーライス 五目スープ ツナサラダ 果物(柑橘類)	鶏ごぼうご飯 麦茶	若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ベーコン・牛乳	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・お好み焼き粉	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・柑橘類・コーン
28 金	ご飯 味噌汁 サバのおろしソースかけ もやしとほうれん草のごまあえ 茹で人参 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・赤色みそ・削り節・煮干し・さば	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・すりごま・マヨネーズ	えのきたけ・こまつな・だいこん・りよくとうもやし・ほうれんそう・にんじん・柑橘類・こねぎ



**入園・進級おめでとうございます！**

給食室では子どもたちの健やかな  
成長を支えることができるように  
栄養バランスのとれた美味しい給食を提供できるよ  
うに頑張ります。  
どうぞよろしくお願ひします。  
給食室より

