



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	※せきはん                      キウイフルーツ さわらのいそべやき きりぼしだいこんといとこんにやくのにつけ かぼちゃとねぎのみそしる	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	もち米、焼きドーナツ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さわら、みそ、ささげ(乾)	キウイフルーツ、かぼちゃ、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、糸こんにやく、あおのり		
2	金	わかめごはん  とりにくのしおからあげ ※たけのこのにももの                      ヨーグルト にんじんとこまつなのすましじる	ぎゅうにゅう ※こいのぼり パンケーキ	米、小麦粉、メープルシロップ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、卵、バター、鶏がらスープ	たけのこ(ゆで)、こまつな、いんげん、みかん缶、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、にんにく		
3	土	憲法記念日						
4	日	みどりの日						
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	ごはん かじきまぐろのあんかけ ひじきまめ                      キウイフルーツ こまつなとかぼちゃのみそしる	むぎちゃ わかめうどん	米、ゆでうどん、油、片栗粉、砂糖	かじき、みそ、大豆(ゆで)、豚肉(もも)	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。	
8	木	トマトのハヤシライス キャベツとコーンのサラダ もやしのたまごスープ ミニフィッシュ                      パナナ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、パン、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、豚こま肉、卵、木綿豆腐、ミニフィッシュ(味付け小魚、0～2歳児へらす干し)、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、もやし、エリンギ、しめじ、コーン缶、葉ねぎ、にんじん		
9	金	ぎっくまいごはん あじのごまてりやき きんぴらごぼう                      ヨーグルト ※わかたけじる	ぎゅうにゅう だいがくいも	さつまいも、米、砂糖、油、小麦粉、ごま、雑穀米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、木綿豆腐	ごぼう、にんじん、たけのこ、生わかめ		
10	土	ひじきとツナのごはん ブロッコリーのしらすしょうゆあえ シメジととうふのスープ                      パナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ハム、スライスチーズ、バター、油揚げ、しらす干し	バナナ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、生わかめ、ひじき		
11	日							
12	月	ごはん                      オレンジ さけのコーンマヨネーズやき こまつなとこんにやくのあえもの もやしとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう こうちやのケーキ	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油、ごま	牛乳、さけ、みそ、卵、バター、粉チーズ	オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ、糸こんにやく、グリーンコーン缶、にんじん、生わかめ		
13	火	とうにゅうパン(天然酵母パン) タンポプリーチキン ブロッコリーとパプリカのサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ                      パナナ	むぎちゃ たこやきふう おにぎり	牛乳パン(天然酵母パン、0～1歳児・食パン)、米、油、ごま油	鶏もも肉、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、バター、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、葉ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり、バナナ		
14	水	むぎごはん しおこんぶいりあつやきたまご もやしときゅうりのおかかあえ だいこんとわかめのみそしる                      ゼリー	ぎゅうにゅう バナナトースト	米、食パン、押麦、グラニュー糖、油	牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、みそ、バター、かつお節	だいこん、もやし、バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、塩昆布		
15	木	ごはん                      キウイフルーツ さわらのいそべやき きりぼしだいこんといとこんにやくのにつけ かぼちゃとねぎのみそしる	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、焼きドーナツ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さわら、みそ	キウイフルーツ、かぼちゃ、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、糸こんにやく、あおのり		
16	金	わかめごはん とりにくのしおからあげ ※たけのこのにももの                      ヨーグルト にんじんとこまつなのすましじる	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、バター、鶏がらスープ	たけのこ(ゆで)、こまつな、いんげん、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、にんにく		

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	
				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	午前おやつ	
17	土	たまごチャーハン さつまいものレモンに やさいスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、さつまいも、食パン、油、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いちごジャム、ピーマン、ねぎ、レモン果汁		
18	日							
19	月	ビビンパどん かぼちゃときゅうりのサラダ なめこじる オレンジ	むぎちゃ ツナたまおにぎり	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、ツナ油漬缶	オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、なめこ、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、しょうが		
20	火	キャロットライス とりひきにくのオムレツ ごぼうとコーンのサラダ トマトとキャベツのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、三温糖、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳、卵、鶏ひき肉、バター、タイズカットチーズ	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、トマト、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、きゅうり、干しいたけ、にんにく		
21	水	ごはん かじきまぐろのあんかけ ひじきまめ キウイフルーツ こまつなとかぼちゃのみそしる	むぎちゃ わかめうどん	米、ゆでうどん、油、片栗粉、砂糖	かじき、みそ、大豆(ゆで)、豚肉(もも)	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。	
22	木	トマトのハヤシライス キャベツとコーンのサラダ もやしのたまごスープ ミニフィッシュ バナナ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、パン、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、豚こま肉、卵、木綿豆腐、ミニフィッシュ(味付け小魚、0～2歳児しらす干し)、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、もやし、エリンギ、しめじ、コーン缶、葉ねぎ、にんじん		
23	金	※グリーンピースごはん あじのごまてりやき きんぴらごぼう ※わかたけじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいがくいも	さつまいも、米、砂糖、油、小麦粉、ごま 	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、木綿豆腐	ごぼう、にんじん、たけのこ、生わかめ、グリーンピース		
24	土	ひじきとツナのごはん ブロッコリーのしらすしょうゆあえ シメジととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ハム、スライスチーズ、バター、油揚げ、しらす干し	バナナ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、生わかめ、ひじき		
25	日							
26	月	ごはん さけのコーンマヨネーズやき こまつなとこんにゃくのあえもの もやしとたまねぎのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう こうちやのケーキ	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、ごま、油	牛乳、さけ、みそ、卵、バター、粉チーズ	オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ、糸こんにゃく、クリームコーン缶、にんじん、生わかめ		
27	火	タンメン さつまいもとこんにゃくのにも ミニフィッシュ バナナ	むぎちゃ ※かつおおにぎり	生中華めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油	豚こま肉、なると、かつお(春)、ミニフィッシュ(味付け小魚、0～2歳児しらす干し)	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、刻みこんにゃく、干しいたけ		
28	水	むぎごはん しおこんぶいりあつやきたまご もやしときゅうりのおかかあえ だいこんとわかめのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう バナナトースト	米、食パン、押麦、グラニュー糖、油	牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、みそ、バター、かつお節	だいこん、もやし、バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、塩昆布		
29	木	ごはん やさいととりのガリバタイため はるさめとみかんのサラダ ヨーグルト ほうれんそうとねぎのみそしる	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏こま肉、バター、みそ、卵、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しめじ、みかん缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、糸こんにゃく、ねぎ、にんにく		
30	金	やさいマーボーどうぶどん ブロッコリーのゴマずあえ たまごスープ オレンジ	ぎゅうにゅう チーズロールパン	米、パン、三温糖、すりごま、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ、鶏がらスープ	オレンジ、ブロッコリー、しいたけ、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、生わかめ、しょうが		
31	土	たまごチャーハン さつまいものレモンに やさいスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、さつまいも、食パン、油、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いちごジャム、ピーマン、ねぎ、レモン果汁		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		545/382 kcal		鉄		2.2/1.5 mg
		たんぱく質		20.5/14.5 g		カルシウム		227/159 mg
		脂質		15.9/11.2 g		ビタミンC		38/26 mg
		塩分		2.2/1.6 g		食物繊維		4.6/3.3 g



新年度がスタートして1ヶ月がたち、新しい生活に慣れてきたことと思います。  
子どもたちの食べる量も少しずつ増え、給食やおやつを楽しみにしてくれ  
たり、おかわりもたくさんしてくれるのでうれしく思います！  
こどもの日の行事食は「こいのぼりパンケーキ」を予定しています。

