

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	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	月	※あづきごはん とりにくのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ こまつなとごぼうのみそしる いちご	むぎちゃ ヨーグルト カルシウムせんべい	米、片栗粉、油、砂糖、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、みそ、油揚げ	いちご、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、にんじん、しょうが		
2	火	ほたてコーンごはん トマトとツナのチーズオムレツ プロッコリーのわふうサラダ やさいのさっぱりスープ バナナ	ぎゅうにゅう ※おはなロール	米、サンドイッチパン、砂糖、油	牛乳、卵、ほたて貝柱、ツナ油漬缶、ピザ用ミックスチーズ、かにかまぼこ、バター	パナ、プロッコリー、トマト、だいこん、キャベツ、いちごジャム、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、ブルーベリージャム、コーン缶	
3	水	ごはん にくじやが アスパラのおかかあえ とうふとなめこのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう こうちゃんのケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、卵、バター、かつお節	グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、さやえんどう	
4	木	むぎいりふりかけごはん あじのカリカリチーズやき さんしょくやさいのナムル ひじたまスープ オレンジ	ぎゅうにゅう フライドポテト (のりしお)	米、じゃがいも、油、押麦、パン粉、片栗粉、オリーブ油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、あじ、卵、鶏こま肉	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、ひじき、バセリ、にんにく、あおり	
5	金	もずくどん はるキャベツとトマトのちゅうかあえ しめじとはんぺんのみそしる ミニフィッシュ りんご	やさいジュース バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、はんぺん、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~2歳児・しらす干し)、バター、卵	野菜ジュース、りんご、キャベツ、トマト、おきなわもずく、しめじ、赤ビーマン、黄ビーマン、コーン缶、きゅうり、生わかめ	
6	土	ツナたまごはん マカロニサラダ たまねぎとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、チーズ、ハム	ツナたまごはんマカロニサラダたまねぎとあつあげのみそしる バナナ	バナ、たまねぎ、りんごジャム、糸こんにゃく、きゅうり、にんじん、さやえんどう
7	日						
8	月	ごはん さけのしおやき こまつなとひじきのあえもの かぼちゃのみそしる デコポン	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、さけ、おから、卵、バター、みそ、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ひじき	
9	火	わかめごはん わふうハンバーグ キャベツとハムのサラダ にんじんコンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、バタースティックパン、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、卵、チーズ	キャベツ、たまねぎ、切りにんじん、こまつな、しそ	
10	水	※だけのこごはん さわらのみそりやき かぼちゃのごまヨネーズあえ ほうれんそうのすまじる バナナ	ジョア スペゲティー ミートソース	米、スペゲティー、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、油、オリーブ油	さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、粉チーズ	バナ、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、だけのこ(ゆで)、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、こんぶ	
11	木	カレーライス わかめとプロッコリーのサラダ きぬさやとはるきやべつのみそしる りんご	ぎゅうにゅう あおのりじやこ トースト	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、みそ、粉チーズ	りんご、カブチャ、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、生わかめ、あおのり	
12	金	コッペパン しろみざかなのフライ キャベツのフレンチサラダ コーンクリームシチュー ゼリー	むぎちゃ とりそぼろおにぎり ※ゆでそらまめ	コッペパン(0~1歳児・食パン)、米、パン粉、油、小麦粉、三温糖	牛乳、パンガシス、鶏ひき肉、卵、ベーコン、バター	キヤベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、バセリ	
13	土	ちゅうかどん かぼちゃのあまに しめじととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぐろゴマサンド	米、食パン、砂糖、黒ずりごま、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、無塩バター、鶏がらスープ	バナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、だけのこ(ゆで)、しめじ、にんじん、生わかめ、しょうが	
14	日						
15	月	ざっこくまいごはん きよみオレンジ とりにくのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ こまつなとごぼうのみそしる	むぎちゃ ヨーグルト カルシウムせんべい	米、片栗粉、油、砂糖、小町麩、雑穀米、カルシウムせんべい	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、みそ、油揚げ	オレンジ、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、にんじん、しょうが	
16	火	ほたてコーンごはん トマトとツナのチーズオムレツ プロッコリーのわふうサラダ やさいのさっぱりスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごロールパン	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、卵、ほたて貝柱、ツナ油漬缶、ピザ用ミックスチーズ、かにかまぼこ、バター	バナ、プロッコリー、トマト、だいこん、キャベツ、いちごジャム、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	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	水	ごはん にくじやが アスパラのおかかあえ とうふとなめこのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう こうちゃんのケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、卵、バター、かつお節	グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、さやえんどう	
18	木	むぎいりふりかけごはん あじのカリカリチーズやき さんしょくやさいのナムル ひじたまスープ オレンジ	ぎゅうにゅう フライドポテト (のりしお)	米、パン粉、片栗粉、油	牛乳、あじ、卵、鶏こま肉	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、ひじき、バセリ、にんにく、あおり	
19	金	もずくどん はるキャベツとトマトのちゅうかあえ しめじとはんぺんのみそしる ミニフィッシュ りんご	やさいジュース バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚ひき肉、みそ、はんぺん、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~2歳児・しらす干し)、バター、卵	野菜ジュース、りんご、キャベツ、トマト、おきなわもずく、しめじ、赤ビーマン、黄ビーマン、コーン缶、きゅうり、生わかめ	
20	土	ツナたまごはん マカロニサラダ たまねぎとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、チーズ、ハム	バナ、たまねぎ、りんごジャム、糸こんにゃく、きゅうり、にんじん、さやえんどう	
21	日						
22	月	ごはん さけのしおやき こまつなとひじきのあえもの かぼちゃのみそしる デコポン	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、さけ、おから、卵、バター、みそ、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ひじき	
23	火	わかめごはん わふうハンバーグ キャベツとハムのサラダ にんじんコンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、バタースティックパン、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、卵、チーズ	キャベツ、たまねぎ、切りにんじん、こまつな、しそ	
24	水	※だけのこごはん さわらのみそりやき かぼちゃのごまヨネーズあえ ほうれんそうのすまじる バナナ	ジョア スペゲティー ミートソース	米、スペゲティー、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、油、オリーブ油	さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、粉チーズ	バナ、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、だけのこ(ゆで)、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、こんぶ	
25	木	カレーライス わかめとプロッコリーのサラダ きぬさやとはるきやべつのみそしる りんご	ぎゅうにゅう あおのりじやこ トースト	米、ジャガイモ、食パン、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、みそ、粉チーズ	りんご、プロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、生わかめ、あおのり	
26	金	コッペパン しろみざかなのフライ キャベツのフレンチサラダ コーンクリームシチュー ゼリー	むぎちゃ とりそぼろおにぎり	コッペパン(0~1歳児・食パン)、米、パン粉、油、小麦粉、三温糖	牛乳、パンガシス、鶏ひき肉、卵、ベーコン、バター	キヤベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、バセリ	
27	土	ちゅうかどん かぼちゃのあまに しめじととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぐろゴマサンド	米、食パン、砂糖、黒すりごま、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、みそ、粉チーズ	バナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、だけのこ(ゆで)、しめじ、にんじん、生わかめ、しょうが	
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	ごはん さけのさいきょうやき キャベツとコーンのサラダ オレンジ とうふとえのきのすまじる	ぎゅうにゅう にんじんマフィン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、無塩バター、鶏がらスープ	オレンジ、キャベツ、トマト、にんじん、コーン缶、えのきだけ、みつば	

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 565/389 kcal	鉄 2.3/1.6 mg
	たんぱく質 21.6/15.1 g	カルシウム 260/168 mg
	脂 質 17.2/11.8 g	ビタミンC 36/25 mg
	塩 分 2.2/1.6 g	食物繊維 4.9/3.4 g

✿ご入園・ご進級おめでとうございます✿

給食室では、安心・安全で、子どもたちの成長を考えつつ、楽しみにできるような給食づくりを心掛けています。  
年間を通して、子どもたちの成長のお祝いとして月に一度、お赤飯又はあづきご飯を献立に入っています。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。