

日／曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価		
		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	3時おやつ	乳児 幼児		
01	なかよし給食 (御飯 水 鶏肉のマーマレード焼き りんご ゴマネーズサラダ)	さつまいも、米、マーマレードジャム、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	りんご、人参、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん葉、コーン	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	443 511 kcal 16.9 18.8 g 13.9 14.7 g 1.1 1.3 g
02	豆腐の日 (麦ごはん 木 揚げ焼き豆腐のきのこあん はうれん草のおかか和え(コーン))	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 537 kcal 17.9 20.1 g 13.2 13.8 g 1.1 1.3 g
03	野菜ラーメン (ジャガイモのカレーマヨ 金 お浸し(いんげん) みかん缶)	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	478 551 kcal 20.3 22.9 g 17.2 18.8 g 1.5 1.8 g
04	豚肉の甘みそ丼 (人参しりしり風 土 すまし汁(とろろ昆布・いんげん))	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 551 kcal 18.0 20.2 g 16.6 18.1 g 1.2 1.4 g
06	麦ごはん もも缶 (鶏チリ 月 キャベツのツナレーズンサラダ かぶのスープ(ベーコン))	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ、かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	十五夜 牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	447 517 kcal 18.5 20.8 g 12.1 12.4 g 1.5 1.8 g
07	鶏南蛮うどん (厚揚げの炒め煮 火 青菜の納豆和え オレンジ)	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	437 503 kcal 21.8 25.0 g 13.4 14.2 g 1.6 1.9 g
08	御飯 (玉子と豚肉の炒めもの 水 おかか和え みそ汁(だいこん・あげ))	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 524 kcal 19.6 22.2 g 13.5 14.2 g 1.3 1.5 g
09	お弁当給食 (御飯 木 さけのフライ(卵不使用) 黄桃缶 はうれん草ともやしのサラダ)	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 519 kcal 18.9 21.3 g 15.2 16.4 g 1.3 1.6 g
10	トマトの日 (食パン 金 ミートボールトマシチュー ごぼうサラダ)	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 560 kcal 20.3 23.1 g 17.2 18.9 g 1.5 1.8 g
11	御飯 (鶏肉の甘酢煮 土 キャベツのゆかりあえ(人参) みそ汁(わかめ・切干大根))	米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 520 kcal 18.8 21.1 g 15.5 16.7 g 1.6 1.9 g
14	ポークカレー (キャベツのパインサラダ 火 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パイナップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールーウ、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ、抹茶粉	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 522 kcal 17.2 19.2 g 14.5 15.5 g 1.5 1.8 g
15	野菜ラーメン (ジャガイモのカレーマヨ 水 お浸し(いんげん) みかん缶)	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	478 551 kcal 20.3 22.9 g 17.2 18.8 g 1.5 1.8 g
16	きのこ御飯(油揚げ) (蒸し魚のとろみあん 木 切り干し大根のサラダ みそ汁(はす・たまねぎ))	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 560 kcal 18.5 20.8 g 16.2 17.6 g 1.6 1.9 g
17	麦ごはん (揚げ焼き豆腐のきのこあん 金 ほうれん草のおかか和え(コーン) はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま))	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 537 kcal 17.9 20.1 g 13.2 13.8 g 1.1 1.3 g
18	豚肉の甘みそ丼 (人参しりしり風 土 すまし汁(とろろ昆布・いんげん))	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 551 kcal 18.0 20.2 g 16.6 18.1 g 1.2 1.4 g

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールーウ・クリームシチュールーウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※なかつ給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

※お弁当給食は2歳児のみとなります。



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。



日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価	
		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	3時おやつ	乳児 幼児	
20	麦ごはん (鶏チリ)	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ、かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 447 517 kcal
(月)	キャベツのツナレーズンサラダ				牛乳	たんぱく質 18.5 20.8 g	
(金)	かぶのスープ(ベーコン)				かぼちゃ団子	脂質 12.1 12.4 g	
(土)						食塩 1.5 1.8 g	
21	鶏南蛮うどん	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー 437 503 kcal
(月)	厚揚げの炒め煮				牛乳	たんぱく質 21.8 25.0 g	
(火)	青菜の納豆和え				磯の香おにぎり	脂質 13.4 14.2 g	
(水)	オレンジ					食塩 1.6 1.9 g	
22	御飯	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳	エネルギー 453 524 kcal
(月)	玉子と豚肉の炒めもの				牛乳	たんぱく質 19.6 22.2 g	
(水)	おかかお和え				さつまいもようかん	脂質 13.5 14.2 g	
(木)	みそ汁(だいこん・あげ)					食塩 1.3 1.5 g	
23	御飯	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、コリアンダー、塩	牛乳	エネルギー 450 519 kcal
(月)	さけのフライ(卵不使用)				牛乳	たんぱく質 18.9 21.3 g	
(木)	ほうれん草ともやしのサラダ				ココアラスク風	脂質 15.2 16.4 g	
(土)	みそ汁(さといも・絹さや)					食塩 1.3 1.6 g	
24	お楽しみ給食	米、ホットケーキミックス、くり、油、砂糖、糖、黒いりごま、白いりごま	牛乳、豚もも、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩、酒	牛乳	エネルギー 466 540 kcal
(月)	くりごはん	すまし汁(花ふ・こまつな)			牛乳	たんぱく質 19.2 21.7 g	
(金)	豚肉の南部焼き	柿			かぼちゃドーナツ	脂質 15.0 16.1 g	
(土)	人参の甘煮(ブロッコリー)					食塩 1.7 2.0 g	
25	御飯	米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー 450 520 kcal
(月)	鶏肉の甘酢煮				牛乳	たんぱく質 18.8 21.1 g	
(土)	キャベツのゆかりあえ(人参)				カレービーフン	脂質 15.5 16.7 g	
(日)	みそ汁(わかめ・切干大根)					食塩 1.6 1.9 g	
27	なかよし給食	さつまいも、米、マーマレードジャム、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	りんご、人参、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん葉、コーン	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 443 511 kcal
(月)	御飯	中華スープ(玉葱・大根葉)			牛乳	たんぱく質 16.9 18.8 g	
(月)	鶏肉のマーマレード焼き	りんご			大学芋(ごま)	脂質 13.9 14.7 g	
(土)	ゴマネーズサラダ					食塩 1.1 1.3 g	
28	ポークカレー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パイナップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールー、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ、抹茶粉	牛乳	エネルギー 452 522 kcal
(月)	キャベツのバインサラダ				牛乳	たんぱく質 17.2 19.2 g	
(火)	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)				抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	脂質 14.5 15.5 g	
(土)	柿					食塩 1.5 1.8 g	
29	きのご御飯(油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー 482 560 kcal
(月)	蒸し魚のどろみあん				牛乳	たんぱく質 18.5 20.8 g	
(水)	切り干し大根のサラダ				ショートブレッド	脂質 16.2 17.6 g	
(土)	みそ汁(はす・たまねぎ)					食塩 1.6 1.9 g	
30	食パン	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳	エネルギー 482 560 kcal
(月)	ミートボールトマトシチュー				牛乳	たんぱく質 20.3 23.1 g	
(木)	ごぼうサラダ				おかかおにぎり	脂質 17.2 18.9 g	
(土)	ヨーグルト					食塩 1.5 1.8 g	
31	ハロウィン	米、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、ハム、きな粉、ピザ用チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、洋梨缶詰め、長ねぎ、りんご、ほうれんそう、きゅうり、コーン、グリーンピース、レモン果汁	コンソメ、酢、塩、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー 488 560 kcal
(月)	ハロウィン・かぼちゃドリア	洋梨缶			牛乳	たんぱく質 17.4 19.3 g	
(金)	白菜のサラダ(ドレッシング)				きなこクッキー	脂質 18.0 19.9 g	
(土)	コンソメスープ(コーン・ねぎ)					食塩 1.0 1.1 g	
(日)						エネルギー kcal	
(月)						たんぱく質 g	
(火)						脂質 g	
(水)						食塩 mg	
(木)						エネルギー kcal	
(金)						たんぱく質 g	
(土)						脂質 g	
(日)						食塩 g	
(月)						エネルギー kcal	
(火)						たんぱく質 g	
(水)						脂質 g	
(木)						食塩 g	
(金)						エネルギー kcal	
(土)						たんぱく質 18.8 21.1 g	
(日)						脂質 15.0 16.1 g	
(月)						食塩 1.4 1.7 g	

※食パン・さつまい揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※お弁当給食は2歳児のみとなります。

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

