

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()は未測定	材 料 名			午前間食	午後間食
			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		
01月	洋風寿司、筑前煮 豆腐とワカメの清まし オレンジ	645.2(517.5) 23.3(19.9) 22.0(19.1)	米、ぎょうざの皮、さといも、 砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、鶏肉(もも皮なし)	人参、かぼちゃ、ごぼう、 きゅうり、オレンジ、ホールコー ン缶、長ねぎ、いんげん、干し ぶどう、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	パンキンバイ 牛乳
02火	黒糖パン、カジキのマヨネーズ焼き コロコロサラダ、春雨スープ、牛乳	539.2(474.1) 23.3(21.0) 24.1(21.6)	黒糖パン、米、フレンチレソ ン、春雨、油、白ごま	牛乳、かじき、しらす干し	だいこん、きゅうり、人参、白 菜、マッシュルーム、ホールコー ン缶、玉ねぎ、うめ干し	牛乳 赤ちゃんせんべい	梅しらすごはん 麦茶
03水	ご飯、かき揚げ キャベツとコーンの甘酢和え 麩と水菜の清まし	532.5(440.1) 15.0(14.2) 19.6(17.5)	米、ゆでうどん、小麦粉、 油、砂糖、白玉麩	えび(むき身)、豚肉、パ ター、かつお節、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん 草、ホールコーン缶、人参、水 菜、グリーンアスパラガス、 にら、マッシュルーム、	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼きうどん、麦茶
04木	肉みそあんかけうどん ポテトサラダ、バナナ	568.5(460.6) 18.0(16.2) 15.6(14.7)	じゃが芋、干しうどん、米、 片栗粉、砂糖、すりごま (白)、油	豚ひき肉、米みそ、ちくわ、 米みそ、牛乳	バナナ、人参、きゅうり、ホール コーン缶、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	五平餅、麦茶
05金	ハヤシライス、春雨の酢の物 チーズ	678.9(539.9) 22.8(19.5) 27.1(22.6)	米、じゃが芋、コッペパン、 春雨、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズで鉄分、 ツナ油漬缶、きな粉	玉ねぎ、人参、もやし、きゅ うり、マッシュルーム、しめじ	牛乳 赤ちゃんせんべい	揚げパン(きなこ) 牛乳
06土	かやくご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁、ゼリー	375.7(265.1) 14.0(10.3) 9.2(6.5)	米、じゃが芋、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、 煮干し	人参、きゅうり、ごぼう、玉ね ぎ、グリーンピース	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
08月	ご飯、春巻き もやし・きゅうりのナムル かぶの味噌汁	647.1(517.7) 20.0(17.6) 22.5(19.3)	米、油、春雨、メープルシロップ、 片栗粉、白ごま、砂糖、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、油 揚げ、煮干し、バター	もやし、きゅうり、かぶ、人 参、キャベツ、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ホットケーキ、牛乳
09火	チーズパン、大豆ハンバーグ じゃが芋のコンソメ炒め 大根スープ、牛乳	626.1(539.7) 27.7(24.4) 27.7(24.5)	じゃが芋、ロールパン、米、 砂糖、パン粉、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、脱 脂粉乳、チーズ、ウイン ナー、	玉ねぎ、だいこん、人参、ス ナッパえんどう、えのき	牛乳 赤ちゃんせんべい	いなり寿司、麦茶
10水	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き 野菜の塩昆布和え 小松菜とえのきの清まし	563.3(459.0) 27.0(22.5) 14.2(13.6)	米、コッペパン、さつま芋、 はちみつ、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、ミックスチーズ、 米みそ、バター	キャベツ、きゅうり、小松菜、 えのき、人参、塩こんぶ	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテトパン 牛乳
11木	スパゲッティミートソース ブロッコリーとコーンの炒め物 白菜のスープ、オレンジ	478.4(412.5) 17.4(16.3) 9.1(10.3)	スパゲティ、米、油、小麦 粉、砂糖	豚ひき肉、バター、牛乳	玉ねぎ、ホールトマト缶、人 参、ブロッコリー、オレンジ、白 菜、ホールコーン缶、トマト、 グリーンピース、ピーマン、こんぶ (だし用)、きざみのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	グリーンピースおにぎり 麦茶
12金	ご飯、炒り豆腐 白菜と小松菜のおひたし ワカメと玉ねぎの味噌汁	427.6(367.1) 19.6(17.4) 7.5(9.0)	米、スパゲティ、砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ、米 みそ、しらす干し、煮干し、 バター、かつお節、牛乳	白菜、玉ねぎ、キャベツ、人 参、小松菜、グリーンピース、赤 ピーマン、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	春キャベツの Pasta 麦茶
13土	豚肉のみそ丼 豆腐と長ネギの清まし、バナナ	428.0(307.4) 16.7(12.1) 12.6(8.8)	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	バナナ、玉ねぎ、人参、赤ピー マン、チンゲンサイ、長ねぎ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
15月	マーボー丼、ワカメサラダ 麩とえのきの清まし、チーズ	645.6(516.6) 25.1(21.1) 24.0(20.4)	さつま芋、米、油、砂糖、白 玉麩、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 チーズで鉄分、米みそ	きゅうり、人参、ホールコー ン缶、にら、長ねぎ、小松菜、 えのき、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼き芋、牛乳
16火	【誕生会】 コーンピラフ、鶏肉の竜田揚げ 切り干し大根のサラダ 豆腐と小松菜の清まし、オレンジ	537.1(446.5) 27.1(22.7) 19.8(17.7)	米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、ツナ油漬缶、ホイップク リーム、鶏がらスープ	きゅうり、オレンジ、小松菜、 ホールコーン缶、人参、玉ねぎ、 キャベツ、切り干しだいご ん、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	プリン、麦茶
17水	カレーうどん、おからサラダ バナナ	669.4(539.8) 26.5(22.3) 29.2(24.1)	干しうどん、食パン、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、お から、ツナ油漬缶、油揚げ、 ハム	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、人 参、きゅうり、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ツナサンド、牛乳
18木	ご飯、カジキのバーベキュー 甘酢キャベツ 油揚げと大根の味噌汁	624.2(500.7) 27.3(22.6) 20.1(17.6)	米、小麦粉、片栗粉、油、砂 糖、白ごま	牛乳、かじき、米みそ、チー ズ、油揚げ、煮干し	キャベツ、だいこん、きゅう り、りんご、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	チーズ蒸しパン 牛乳
19金	バターロール、白菜グラタン スナッパえんどうのマヨネーズ添え キャベツのスープ	560.4(492.0) 24.7(22.2) 18.6(17.9)	米、ロールパン、小麦粉、 油、白ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 チーズ、脱脂粉乳、脱脂粉 乳、バター	白菜、玉ねぎ、キャベツ、人 参、スナッパえんどう、焼き のり	牛乳 赤ちゃんせんべい	さけおにぎり、麦茶
20土	チキンライス じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	334.5(236.3) 8.9(6.6) 5.5(3.9)	米、じゃが芋、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、きゅうり、マッ シュルーム、しめじ、ピーマン	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
22月	ご飯、チキンカツ キャベツのごま和え 凍り豆腐の味噌汁	596.9(482.6) 30.4(24.8) 20.7(18.1)	米、食パン、油、パン粉、小 麦粉、すりごま(白)、砂糖	牛乳、鶏むね肉、米みそ、 粉チーズ、煮干し、バター、凍 り豆腐	キャベツ、きゅうり、人参、小 松菜	牛乳 赤ちゃんせんべい	チーズトースト、牛乳
23火	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮、オレンジ	442.5(386.9) 16.6(15.6) 5.9(8.0)	干しうどん、米、砂糖、白ご ま	豚肉、さつま揚げ、脱脂粉 乳、かつお節、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、オレンジ、 もやし、人参、長ねぎ、 たくあん、にら	牛乳 赤ちゃんせんべい	かりかりご飯、麦茶
24水	ご飯、さわらの梅干し煮 変わりきんぴら 油揚げと白菜の味噌汁	654.1(522.6) 29.9(24.5) 22.1(19.1)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 黒ごま、油、白ごま	牛乳、さわら、さつま揚げ、 木綿豆腐、米みそ、油揚 げ、煮干し	人参、白菜、ごぼう、グリン ピース、長ねぎ、うめ干し、 しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	セサミドーナツ、牛乳
25木	ぶどうパン、鶏肉のマーメレード焼き コールスロー、かぶのスープ、牛乳	567.2(488.2) 27.7(23.8) 23.8(20.7)	ぶどうパン、米、フレンチレソ ン	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす 干し	キャベツ、かぶ、そらまめ、 きゅうり、人参、ホールコー ン缶、玉ねぎ、マーメレード、にん にく	牛乳 赤ちゃんせんべい	そらまめじゃこご飯 麦茶
26金	ご飯、生揚げと野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎとなすの味噌汁 ※ほし・いな組は遠足のためお弁当	469.6(413.8) 19.3(18.1) 9.4(10.6)	米、じゃが芋、砂糖、片栗 粉、油	鉄分ヨーグルト、生揚げ、豚 ひき肉、米みそ、煮干し、か つお節、牛乳	玉ねぎ、バナナ、ブロッコリー、人 参、なす、グリーンピース	牛乳 赤ちゃんせんべい	ヨーグルト、バナナ 麦茶
27土	スパゲッティイタリアン にらと春雨のスープ、ゼリー	301.5(220.3) 11.7(9.0) 6.3(4.5)	スパゲティ、春雨、油、砂 糖	豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、マ トビコール、にら、ピーマン	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
30火	ご飯、かじきとじゃが芋の揚げ煮 チュウリとワカメのおかか和え 油揚げとキャベツの味噌汁	632.2(507.3) 25.5(21.4) 22.8(19.6)	米、じゃが芋、白玉粉、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、米みそ、油揚 げ、煮干し、かつお節	きゅうり、人参、キャベツ、わ かめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	もちもちチーズパン 牛乳

※栄養表示は平日は昼食と午後間食の合計。土曜日は昼食のみの表示です。

給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。
子どもたちが毎日楽しみになるような給食を心掛けています。
また、子どもたちが食に興味・関心がもてるような食育活動も、保育士と協力しながら行っていきます。
りす組テラス前に毎日の給食(乳児量)を写真にて掲示しています。また使用食材の産地も掲示します。産地に不安を感じる方は除去もできますのでお声

