



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				(ナースリー)	
			【赤】血や肉や骨になるもの	【黄】熱と力になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料	午前おやつ	午後おやつ
01木	ごはん、鶏のから揚げ、じゃがいもきんぴら、マカロニサラダ、すまし汁	488.4(408.0) 18.7(18.2) 13.0(13.3) 1.2(1.0)	鶏もも肉、○豆腐、木綿豆腐	米、じゃがいも、○米粉、マカロニ、油、片栗粉、○砂糖、○なたね油、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、○いちごジャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、酒、○食塩	星せんべい	米粉蒸しケーキ、チーズ
02金	ごはん、ミートローフ、バイクドさつまいも、新玉ねぎサラダ、みそ汁	483.6(423.4) 15.8(12.5) 12.0(10.5) 1.0(0.9)	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、麦みそ、○バター、○いりこ、かつお節	米、さつまいも、○じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、米粉、砂糖	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、ひじき、あおのり	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩	全粒粉ビスケット	ポテトクッキー、おやついりこ
03土	あんかけ丼、スパゲッティサラダ、みそ汁、チーズ、果物	515.5(469.6) 17.6(14.4) 14.6(11.8) 1.4(1.1)	豚ひき肉、木綿豆腐、麦みそ	米、スパゲティ、片栗粉、はるさめ、砂糖、なたね油、マヨネーズ(全卵型)	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、しめじ、ピーマン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	野菜ボーロ	幼児用菓子
05月	ごはん、フレンコロック、金時豆の甘露、キャベツの和え物、みそ汁	521.7(432.3) 15.0(12.2) 10.2(8.2) 1.2(0.9)	豚ひき肉、きんときまめ(乾)、麦みそ、卵、○しらす干し、○かつお節、かつお節	米、じゃがいも、○米、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、○砂糖、○ごま油	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん	煮干だし汁、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、食塩	米ソフトせんべい	焼きおにぎり、チーズ
06火	菜飯、魚の焼きおろし煮、はるさめとやしのソテー、三色和え、みそ汁	455.8(393.2) 17.3(13.2) 11.8(11.1) 1.0(0.9)	魚、○豆腐、麦みそ、○きな粉、○いりこ、かつお節	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、はるさめ、○なたね油、こま、砂糖、なたね油	○にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、しめじ、えのきだけ、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、○食塩	ウエハース	にんじんもち、おやついりこ
07水	ごはん、ツナふりかけ、鶏の照り焼き、キャベツソテー、ワカメ酢の物、野菜スープ	503.2(423.5) 18.3(18.0) 13.4(14.0) 1.6(1.3)	鶏もも肉(皮付き)、○とろけるチーズ、しらす干し、ツナ水煮缶、かつお節	米、○強力粉、じゃがいも、○なたね油、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、生わかめ、コーン、ピーマン	しょうゆ、酒、○ドライイースト、洋風だしの素、本みりん、しょうゆ(うすくち)、○食塩、酢、食塩、りんご酢	星せんべい	チーズパン
08木	ごはん、揚げ豆腐 あんかけ、ほうれん草とコーンのソテー、りんごゼリー、みそ汁	462.4(386.4) 15.1(11.5) 11.1(9.1) 1.0(0.8)	木綿豆腐、○豆腐、鶏ひき肉、麦みそ、○脱脂粉乳、○いりこ、バター	米、○さつまいも、○小麦粉、○強力粉、じゃがいも、片栗粉、○なたね油、なたね油、○砂糖、砂糖	たまねぎ、りんご濃縮果汁、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、生わかめ、にんじん、コーン、粉かんでん、◎りんご	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	果物	おさつスコーン、おやついりこ
09金	ごはん、魚の照り焼き、白菜の煮浸し、はるさめサラダ、みそ汁	411.8(391.5) 15.7(13.4) 8.8(7.4) 1.2(1.0)	魚、○ツナ水煮缶、麦みそ、ツナ水煮缶、○とろけるチーズ	米、○米粉、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、マヨネーズ、○ごま油、○砂糖	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、だいこん、○にら、○コーン、えのきだけ、にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、本みりん、○しょうゆ、○酢、○食塩	野菜ボーロ	チヂミ
10土	入園式(お弁当の日)						全粒粉ビスケット	幼児用菓子
12月	ごはん、コーン焼き、野菜の甘酢炒め、大根とツナのおえ物、みそ汁	453.8(378.0) 15.0(12.2) 10.4(8.3) 0.9(0.7)	鶏ひき肉、○脱脂粉乳、麦みそ、○バター、ツナ水煮缶	米、○さつまいも、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、米粉、砂糖、なたね油、○砂糖	たまねぎ、きゅうり、コーン、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	米ソフトせんべい	スイートポテト
13火	ごはん、魚の甘酢あん、卵の花、切干し大根サラダ、すまし汁	483.9(425.8) 18.2(15.5) 10.2(10.2) 0.9(0.8)	魚、おから、○油揚げ、○いりこ、ツナ水煮缶	米、○米、じゃがいも、なたね油、砂糖、片栗粉、○ごま、○砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、きゅうり、こぼろ、コーン、切り干しだいこん、ピーマン、○ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、○しょうゆ、みりん、酒、食塩	ウエハース	きつねおにぎり、おやついりこ
14水	ごはん、ツナふりかけ、ナゲット、大豆の五目煮、コールスローサラダ、みそ汁	518.3(432.7) 19.1(18.6) 14.6(14.7) 1.3(1.0)	鶏ひき肉、木綿豆腐、○豚ひき肉、大豆(乾)、麦みそ、しらす干し、ツナ水煮缶、高野豆腐、かつお節	米、○小麦粉、片栗粉、油、○砂糖、マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖、○なたね油、○片栗粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、だいこん、○キャベツ、きゅうり、こぼろ、コーン、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、米酢、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、酒、食塩	星せんべい	肉まん
15木	ごはん、じゃが芋と鶏肉のゴマ煮、にんじんしりしり、大豆サラダ、みそ汁	497.7(445.1) 16.6(14.6) 16.5(14.6) 1.3(1.2)	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○バター、麦みそ、大豆(乾)、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、○小麦粉、しらす干し、さつまいも、○砂糖、○すりごま、マヨネーズ、すりごま、砂糖、なたね油	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、はくさい、ほうれんそう	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	全粒粉ビスケット	ごまクッキー、チーズ
16金	ごはん、ふりかけ、豚のケチャップ煮、切干大根と凍り豆腐の煮物、ほうれん草のおかか和え、みそ汁	505.4(461.5) 23.2(18.9) 11.0(8.9) 1.6(1.3)	豚肉(もも)、○ツナ水煮缶、麦みそ、凍り豆腐、○油揚げ、いりこ、いり大豆、かつお節	米、○米、じゃがいも、片栗粉、ごま、砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、○にんじん、切り干しだいこん、○えのきだけ、干ししいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、○食塩	野菜ボーロ	たきごみおにぎり、チーズ
17土	麻婆丼、ビーンズサラダ、牛乳スープ、果物	564.2(494.6) 19.7(16.5) 17.7(15.5) 1.1(1.0)	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ミックスビーンズ、淡色みそ	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきだけ、こまつな、干ししいたけ	しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩	全粒粉ビスケット	幼児用菓子
19月	お弁当の日						米ソフトせんべい	幼児用菓子
20火	ごはん、竜田揚げ、ひじきとじゃが芋の炒り煮、にんじんマリネサラダ、みそ汁	510.4(442.1) 17.9(14.8) 13.4(12.5) 1.2(1.1)	魚、麦みそ、○きな粉、油揚げ	米、○米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、○砂糖、なたね油	たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、えのきだけ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢、みりん、酒、食塩、○食塩	ウエハース	きなこおにぎり、チーズ
21水	ごはん、豆腐ハンバーグ、きんぴらごぼう、ポテトサラダ、みそ汁	440.9(373.6) 14.9(15.2) 14.6(14.9) 1.2(1.0)	木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、麦みそ	米、じゃがいも、さつまいも、○焼豆、○砂糖、マヨネーズ(全卵型)、砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、きゅうり、ピーマン、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、酒、食塩	星せんべい	お麩ラスク、チーズ
22木	ごはん、ふりかけ、豚肉の生姜焼き、バイクドじゃが、ほうれんそうの白あえ、みそ汁	464.0(388.2) 18.6(14.9) 7.8(6.3) 1.2(0.9)	豚肉(もも)、木綿豆腐、○しらす干し、麦みそ、いりこ、いり大豆、かつお節	米、じゃがいも、○米、油、砂糖、片栗粉、ごま、すりごま、○なたね油	たまねぎ、○こまつな、にんじん、ほうれんそう、だいこん、生わかめ、しめじ、えのきだけ、ピーマン、しょうが、あおのり、◎りんご	煮干だし汁、しょうゆ、○酒、本みりん、酒、○食塩、食塩	果物	菜飯おにぎり
23金	ハリハリごはん、魚のオープン焼き、炒り豆腐、五色和え、みそ汁	350.5(313.5) 16.7(12.3) 4.7(3.7) 1.3(1.0)	○豆腐、メルルーサ、木綿豆腐、チーズ、麦みそ、○いりこ	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、○みかん缶、ほうれんそう、ごぼう、生わかめ、もやし、キャベツ、こまつな、コーン、切り干しだいこん、しめじ、○粉かんでん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、食塩	野菜ボーロ	豆腐みかん寒天、おやついりこ
24土	お好み焼き、おにぎり、切干し大根サラダ、牛乳スープ、果物	445.2(386.2) 16.5(13.7) 14.0(11.8) 1.0(0.9)	牛乳、豚ひき肉、卵、しらす干し、とろけるチーズ、かつお節	米、小麦粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、にら、えのきだけ、コーン、切り干しだいこん	中濃ソース、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	全粒粉ビスケット	幼児用菓子
26月	ごはん、鶏肉のマーメレード煮、凍り豆腐の煮物、ゆかりあえ、みそ汁	533.6(441.8) 19.2(15.6) 12.8(10.3) 1.4(1.1)	鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、高野豆腐、油揚げ、○麦みそ	○ゆめし、米、○砂糖、片栗粉、○ごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、マーメレード、はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、しめじ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、○みりん、みりん、○しょうゆ、酒、本みりん	米ソフトせんべい	五平もち、チーズ
27火	ごはん、南蛮漬け、大根とあげの煮物、マセドアンサラダ、みそ汁	438.7(379.7) 17.9(13.4) 7.3(7.5) 1.5(1.3)	魚、○チーズ、麦みそ、○脱脂粉乳、油揚げ、○いりこ	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、なたね油	たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ピーマン、ごぼう、きゅうり	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース	チーズ蒸しまんじゅう、おやついりこ
28水	ひじきごはん、松風焼き、はるさめとやしのソテー、さつまいもサラダ、みそ汁	499.0(401.0) 15.7(15.5) 12.5(13.2) 1.1(0.9)	鶏ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、油揚げ、○粉チーズ、麦みそ、○脱脂粉乳	米、○小麦粉、さつまいも、○強力粉、○なたね油、片栗粉、はるさめ、○砂糖、○マヨネーズ、ごま、マヨネーズ(全卵型)、油、砂糖、なたね油	たまねぎ、○キャベツ、にんじん、はくさい、もやし、きゅうり、ほうれんそう、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	煮干だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	星せんべい	キャベツクッキー
30金	ごはん、コーンしゅうまい、切干大根と凍り豆腐の煮物、新玉ねぎサラダ、みそ汁	503.5(464.0) 18.9(15.7) 11.5(9.6) 1.4(1.2)	豚ひき肉、麦みそ、高野豆腐、○いりこ、かつお節	米、○米、片栗粉、砂糖、○ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、はくさい、こまつな、ほうれんそう、だいこん、○生わかめ、切り干しだいこん、干ししいたけ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、食塩	野菜ボーロ	わかめおにぎり、チーズ

※ 食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

0,1,2歳児クラス(ナースリー)の給食は、家庭での食事の様子に合わせて、献立内容が変更になります。まだ食べたことのない食材を家庭で食べて、アレルギー症状などの問題がない場合は、お知らせください。給食で提供します。

