



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未満児)	材 料 名				(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 土	ビビンバ、キャベツとはるさめ中華スープ、フルーツヨーグルト	492.2(414.0) 16.6(13.0) 10.9(10.0) 1.3(1.0)	豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	もやし、ほうれんそう、みかん缶、バナナ、キャベツ、にんじん、りんご、しょうが	しょうゆ、中華だし、素、酒、食塩	ウエハース	幼児用菓子
06 木	お弁当の日						米ソフトせんべい	幼児用菓子
07 金	ごはん、ふりかけ、鶏のケチャップ煮、じゃがいもきんぴら、切り干し大根のナムル、みそ汁	507.5(423.1) 18.2(14.6) 12.5(10.1) 1.5(1.2)	鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、いりこ、いり大豆、かつお節	米、〇強力粉、じゃがいも、片栗粉、〇砂糖、〇なたね油、ごま、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、だいこん、キャベツ、もやし、切り干しだいこん、〇りんご	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、〇ドライイースト、酢、〇食塩、みりん	果物	こいのぼりパン
08 土	野菜そぼろ丼、スパゲティサラダ、牛乳スープ、果物	509.4(445.8) 16.4(13.8) 14.1(12.1) 0.8(0.8)	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆	米、じゃがいも、スパゲティ、なたね油、マヨネーズ(全卵型)、砂糖、油、ごま油	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、コーン	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
10 月	ごはん、ミートローフ、バイクドじゃが、にんじんマリネサラダ、みそ汁	455.1(372.7) 14.3(10.6) 10.8(8.5) 0.9(0.7)	豚ひき肉、〇豆乳、木綿豆腐、麦みそ、〇いりこ	米、じゃがいも、〇米粉、片栗粉、〇砂糖、油、〇なたね油、砂糖、なたね油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、〇いちごジャム、ひじき、あおのり	煮干だし汁、ケチャップ、りんご酢、しょうゆ、みりん、食塩、〇食塩	米ソフトせんべい	米粉蒸しケーキ、おやついりこ
11 火	菜飯、ナゲット、きんぴらごぼう、五色和え、みそ汁	514.9(443.0) 18.3(15.0) 16.0(14.3) 1.4(1.2)	鶏ひき肉、〇豆乳、木綿豆腐、麦みそ、〇脱脂粉乳、かつお節	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇強力粉、片栗粉、〇なたね油、油、〇砂糖、すりごま、ごま、砂糖	たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、生わかめ、コーン、ピーマン、しめじ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	ウエハース	おさつスコーン、チーズ
12 水	ごはん、竜田揚げ、炒り豆腐、大根とツナのあえ物、みそ汁	505.3(425.2) 19.8(19.1) 14.3(14.7) 1.4(1.2)	魚、木綿豆腐、〇ツナ水煮缶、麦みそ、ツナ水煮缶、〇油揚げ	米、〇米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、しめじ、こまつな、ごぼう、エリンギ、〇にんじん、コーン、にんじん、〇えのきたけ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、酒、みりん、〇食塩、食塩	星せんべい	たきごみおにぎり、チーズ
13 木	ごはん、ツナふりかけ、豚肉の生姜焼き、大豆の五目煮、キャベツのごま和え、すまし汁	412.8(347.3) 19.0(15.2) 7.9(6.4) 1.3(1.0)	豚肉(もも)、木綿豆腐、大豆(乾)、〇ツナ水煮缶、〇とろけるチーズ、ツナ水煮缶、しらす干し、高野豆腐、かつお節	米、〇米粉、〇小麦粉、砂糖、板こんにやく、すりごま、片栗粉、〇ごま油、〇砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、〇にんじん、切り干しだいこん、〇にら、ごぼう、〇コーン、ピーマン、しょうが、ひじき、〇りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、〇しょうゆ、食塩、〇酢、〇食塩	果物	チヂミ
14 金	親子遠足							
15 土	ドライカレー、れんこんマリネ、フルーツヨーグルト	513.5(448.4) 16.0(11.7) 14.3(10.5) 0.7(0.6)	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)	米、じゃがいも、砂糖、油	たまねぎ、みかん缶、バナナ、にんじん、れんこん、りんご、ピーマン	ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、カレー粉、食塩	野菜ボーロ	幼児用菓子
17 月	ごはん、鶏のから揚げ、コールスローサラダ、金時豆の甘露、みそ汁	517.6(425.4) 20.4(16.5) 12.4(9.5) 1.2(1.0)	鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、麦みそ、高野豆腐	米、〇米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、〇油、〇ごま、〇砂糖	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、〇にんじん、〇切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、〇しょうゆ、〇酒、酒、食塩	米ソフトせんべい	おにぎり(はりはり)、チーズ
18 火	ごはん、松風焼き、切干大根と凍り豆腐の煮物、三色和え、すまし汁	431.8(402.5) 16.4(13.5) 7.5(6.0) 1.1(0.9)	鶏ひき肉、木綿豆腐、高野豆腐、麦みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇強力粉、片栗粉、ごま、砂糖、〇砂糖	たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、〇ごぼう、しめじ、エリンギ、〇にんじん、〇こまつな、切り干しだいこん、干ししいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、〇かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇みりん、しょうゆ(うすくち)、〇しょうゆ、酒、みり	野菜ボーロ	きんぴらおやき
19 水	ごはん、ツナふりかけ、魚の焼きおろし煮、はるさめともやしのソテー、大豆サラダ、野菜スープ	507.0(426.4) 19.2(18.6) 12.6(13.4) 1.3(1.1)	魚、大豆(乾)、〇きな粉、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	米、〇米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、なたね油	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、コーン、ピーマン、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、〇食塩	星せんべい	きなこおにぎり、チーズ
20 木	ごはん、豆腐ハンバーグ、バイクドさつまいも、小松菜とコーンの和え物、みそ汁	449.6(403.0) 14.1(12.2) 10.0(9.1) 0.9(0.8)	木綿豆腐、豚ひき肉、〇脱脂粉乳、麦みそ、〇バター	米、さつまいも、〇じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、米粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン、エリンギ、ひじき、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	全粒粉ビスケット	ポテトクッキー
21 金	ひじきごはん、魚のオープン焼き、にんじんしりしり、小松菜とキャベツの磯あえ、みそ汁、果物	403.6(332.6) 16.6(12.2) 9.9(9.5) 1.5(1.2)	魚、〇バター、チーズ、麦みそ、ツナ水煮缶、油揚げ、〇いりこ	米、じゃがいも、〇焼豆、〇砂糖、油、なたね油、砂糖、ごま油	にんじん、りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ごぼう、ほうれんそう、だいこん、しめじ、ひじき、焼きのり	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	ウエハース	お麩ラスク、おやついりこ
22 土	ハヤシライス、コールスローサラダ、牛乳スープ、果物	474.8(367.1) 16.2(12.5) 10.8(8.2) 0.8(0.6)	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、コーン	デミグラスソース、ケチャップ、洋風だしの素、米酢、食塩	米ソフトせんべい	幼児用菓子
24 月	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、キャベツソテー、みそ汁、切り干し大根サラダ	531.3(439.4) 17.9(14.5) 12.1(9.7) 1.3(1.1)	鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、ツナ水煮缶、高野豆腐、〇麦みそ	〇めし、米、じゃがいも、〇砂糖、片栗粉、砂糖、〇ごま、油、なたね油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マーマレード、こまつな、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、ピーマン	煮干だし汁、〇みりん、酢、〇しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、しょうゆ、食塩	米ソフトせんべい	五平もち、チーズ
25 火	ごはん、南蛮漬け、キャベツのコーン煮、マセドアンサラダ、みそ汁	421.5(371.1) 14.0(11.6) 9.8(9.7) 1.2(1.1)	魚、〇牛乳、〇バター、麦みそ、チーズ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、〇すりごま、マヨネーズ、片栗粉、なたね油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン、ピーマン、ごぼう、こまつな、きゅうり	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒	ウエハース	ごまクッキー
26 水	カレーライス、野菜の和え物	543.0(449.9) 16.6(15.5) 9.8(11.0) 1.2(0.9)	〇豆乳、豚肉(もも)、〇いりこ	米、じゃがいも、〇砂糖、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、〇みかん缶、きゅうり、〇粉かんでん	カレーパウダー、しょうゆ(うすくち)、みりん	星せんべい	豆乳みかん寒天、おやついりこ
27 木	ごはん、ふりかけ、コーンしゅうまい、ひじきとじゃが芋の炒り煮、はるさめサラダ、みそ汁	498.7(420.5) 16.5(13.6) 13.5(11.2) 1.1(0.9)	豚ひき肉、麦みそ、ツナ水煮缶、〇粉チーズ、いりこ、〇脱脂粉乳、油揚げ、いり大豆、かつお節	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇強力粉、〇なたね油、はるさめ、〇砂糖、片栗粉、〇マヨネーズ、マヨネーズ、油、ごま、	たまねぎ、〇キャベツ、にんじん、こまつな、コーン、はくさい、ほうれんそう、だいこん、ひじき、しょうが、〇りんご	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	果物	キャベツクッキー
28 金	お弁当の日							
29 土	鶏肉の照り焼き丼、ほうれんそうと豆腐のごま和え、みそ汁、チーズ	463.5(419.4) 16.4(14.1) 13.6(12.4) 1.3(1.2)	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、麦みそ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	全粒粉ビスケット	幼児用菓子
31 月	ハリハリごはん、肉じゃが、ワカメ酢の物、りんごゼリー、みそ汁	469.0(371.5) 14.8(11.7) 7.5(6.0) 1.6(1.3)	豚肉(もも)、麦みそ、〇しらす干し、〇かつお節	米、〇米、じゃがいも、しらす干し、砂糖、油、〇砂糖、〇ごま油	たまねぎ、りんご濃縮果汁、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな、キャベツ、生わかめ、ごぼう、切り干しだいこん、グリーンピース、粉かんでん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、〇みりん、酢、りんご酢	米ソフトせんべい	焼きおにぎり、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。
 ※ 活動の中で、公園などの園外で給食(お弁当)を食べる場合があります。その時は、汁物の代わりに、デザート(ゼリーや果物)がつきます。

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。

※26日(水)は、カレーの日です。カレー皿は、幼稚園のお皿を使用します。キンダーさんのみスプーンの準備をお願いします。