



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満	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木	ごはん、ふりかけ、魚の焼きおろし煮、炒り豆腐、さつまいもサラダ、みそ汁	476.2(432.7) 19.5(14.8) 10.0(8.0) 1.3(1.0)	魚、木綿豆腐、麦みそ、 〇いりこ、かつお節	米、さつまいも、〇小麦粉、 〇強力粉、じゃがいも、 ごま、マヨネーズ(全卵型)、 砂糖、〇砂糖	たまねぎ、だいこん、 〇ごぼう、きゅうり、 にんじん、〇にんじん、 こまつな、生わかめ、 ごぼう、切り干しだいこん、 〇こまつな、あおのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、 〇かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 〇しょうゆ、みりん、 〇食塩、食塩	野菜ボーロ	きんぴらおやき、おやついりこ
02金	ひじきごはん、ホークビーンズ、 コールスローサラダ、みかんゼリー、 みそ汁	516.4(410.0) 15.5(12.3) 11.0(8.8) 1.4(1.1)	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、 大豆(乾)、麦みそ、 油揚げ、〇きな粉	米、〇米、じゃがいも、 さつまいも、砂糖、 マヨネーズ、油、 〇砂糖	たまねぎ、みかん濃縮果汁、 キャベツ、にんじん、 こまつな、きゅうり、 コーン、ひじき、 粉かんでん	煮干だし汁、ケチャップ、 しょうゆ、米酢、 酒、洋風だし、 〇食塩	米ソフトせんべい	きなこおにぎり、 チーズ
03土	ドライカレー、きゅうりのサラダ、 フルーツヨーグルト	464.0(387.7) 15.6(11.8) 11.8(9.1) 0.6(0.6)	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)	米、じゃがいも、砂糖、 なたね油	たまねぎ、みかん缶、 バナナ、にんじん、 きゅうり、りんご、 ピーマン、キャベツ	ケチャップ、酒、 しょうゆ、酢、 カレー粉、しょうゆ、 うすくち)、食塩	全粒粉ビスケット	幼児用菓子
05月	ごはん、ミートローフ、 野菜の甘酢炒め、ゆかりあえ、 みそ汁	500.1(414.2) 16.1(13.1) 12.0(9.5) 1.2(1.0)	豚ひき肉、木綿豆腐、 麦みそ、凍り豆腐	米、〇米、じゃがいも、 片栗粉、〇ごま、 油、砂糖、 なたね油	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 なす、こまつな、 〇生わかめ、 ピーマン、ひじき	煮干だし汁、ケチャップ、 しょうゆ、酢、 みりん、本みりん、 しょうゆ(うすくち)、 食塩	米ソフトせんべい	わかめおにぎり、 チーズ
06火	ごはん、じゃが芋と鶏肉の ゴマ煮、はるさめとやしの ソテー、きゅうりのレモン和え、 みそ汁	428.0(383.9) 14.3(11.6) 8.6(8.2) 1.0(0.9)	鶏もも肉(皮付き)、 〇豆乳、麦みそ、 〇いりこ、しらす干し	米、じゃがいも、 〇米粉、しらたき、 〇砂糖、はるさめ、 〇なたね油、すりごま、 砂糖、なたね油	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 もやし、 〇いちごジャム、 しめじ、こまつな、 エリンギ、だいこん、 ピーマン、 レモン果汁	煮干だし汁、かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 食塩、 〇食塩	全粒粉ビスケット	米粉蒸しケーキ、 おやついりこ
07水	ちらし寿司、鶏の照り焼き、 にんじんマリネサラダ、 りんごゼリー、すまし汁	505.7(425.4) 15.4(11.6) 11.6(12.6) 1.3(1.1)	鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、 〇バター、油揚げ	米、〇小麦粉、 〇砂糖、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 なたね油	にんじん、りんご濃縮果汁、 たまねぎ、キャベツ、 だいこん、こまつな、 スナップエンドウ、 切り干しだいこん、 粉かんでん	かつお・昆布だし汁、 米酢、しょうゆ、 酒、しょうゆ(うすくち)、 りんご酢、 本みりん、食塩、 みりん	星せんべい	クッキー
08木	ごはん、ツナふりかけ、 ナゲット、きんぴらごぼう、 ワカメ酢の物、みそ汁	514.1(434.4) 17.9(14.7) 13.9(10.9) 1.4(1.2)	鶏ひき肉、木綿豆腐、 〇油揚げ、麦みそ、 ツナ水煮缶、 しらす干し、 かつお節	米、〇米、じゃがいも、 片栗粉、油、 〇ごま、 〇砂糖、砂糖	たまねぎ、だいこん、 生わかめ、 ごぼう、きゅうり、 にんじん、なす、 えのきたけ、 ピーマン、ひじき、 〇ひじき、 しょうが、 ②バナナ	煮干だし汁、かつお・ 昆布だし汁、 本みりん、 しょうゆ、 〇しょうゆ、 しょうゆ(うすくち)、 酢、酒、 食塩	果物	きつねおにぎり、 チーズ
09金	ごはん、魚のオープン焼き、 卵の花、ひじきのサラダ、 みそ汁	460.3(389.1) 17.3(17.1) 8.7(10.3) 1.5(1.2)	魚、おから、 チーズ、麦みそ、 大豆(乾)	米、〇強力粉、 じゃがいも、 〇なたね油、 〇砂糖、 マヨネーズ、 なたね油、 砂糖	たまねぎ、 〇にんじん、 にんじん、 きゅうり、 なす、 こまつな、 だいこん、 キャベツ、 ごぼう、 ひじき	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、 みりん、 〇食塩、 酒、 食塩	星せんべい	キャロットパン
10土	野菜そぼろ丼、 マカロニサラダ、 牛乳スープ、 果物	505.3(414.8) 16.5(13.2) 14.3(11.1) 0.8(0.6)	牛乳、豚ひき肉、 挽きわり納豆	米、じゃがいも、 マカロニ、 マヨネーズ、 なたね油、 砂糖、油、 ごま油	バナナ、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 にんじん、 きゅうり、 ほうれんそう、 コーン	しょうゆ、酒、 洋風だし、 〇食塩	米ソフトせんべい	幼児用菓子
12月	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、 ひじきとじゃが芋の炒り煮、 切干し大根サラダ、 みそ汁	512.3(424.2) 17.9(14.5) 11.9(9.6) 1.4(1.1)	鶏もも肉(皮付き)、 麦みそ、 ツナ水煮缶、 〇しらす干し、 油揚げ、 〇かつお節	米、〇米、 じゃがいも、 片栗粉、 砂糖、油、 〇砂糖、 〇ごま油、 なたね油	たまねぎ、 にんじん、 マーマレード、 なす、 キャベツ、 生わかめ、 きゅうり、 コーン、 切り干しだいこん、 ひじき	煮干だし汁、 かつおだし汁、 酢、 みりん、 しょうゆ、 〇しょうゆ、 しょうゆ(うすくち)、 〇みりん、 酒、 食塩	米ソフトせんべい	焼きおにぎり、 チーズ
13火	ごはん、 竜田揚げ、ひじき煮物、 五色和え、みそ汁	450.4(394.3) 17.0(14.0) 12.8(12.0) 1.2(1.0)	魚、 〇脱脂粉乳、 麦みそ、 〇バター、 油揚げ、 凍り豆腐	米、 〇じゃがいも、 〇小麦粉、 〇砂糖、 油、 片栗粉、 砂糖、 ごま	たまねぎ、 こまつな、 もやし、 にんじん、 オクラ、 えのきたけ、 コーン、 エリンギ、 しめじ、 ひじき、 しょうが	煮干だし汁、 かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 酒	ウエハース	ポテトクッキー
14水	ごはん、 ピザ風ハンバーグ、 はるさめサラダ、 金時豆の甘煮、 みそ汁	485.6(409.5) 19.2(18.4) 10.8(11.9) 1.3(1.0)	豚ひき肉、 木綿豆腐、 金時豆(乾)、 〇チーズ、 チーズ、 麦みそ、 〇脱脂粉乳、 ツナ水煮缶、 〇いりこ	米、 〇小麦粉、 じゃがいも、 〇砂糖、 はるさめ、 片栗粉、 砂糖、 なたね油	たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 ピーマン、 こまつな、 切り干しだいこん	煮干だし汁、 ケチャップ、 酢、 しょうゆ、 食塩	星せんべい	チーズ蒸しまんじゅう、 おやついりこ
15木	ごはん、 ふりかけ、 南蛮漬、 キャベツのコン煮、 おからの梅和え、 みそ汁	468.3(417.5) 19.9(16.8) 8.4(7.8) 1.5(1.3)	魚、 〇チーズ、 麦みそ、 〇しらす干し、 いりこ、 かつお節	米、 〇米、 〇ごま、 砂糖、 片栗粉、 なたね油、 ごま	キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 オクラ、 生わかめ、 にんじん、 〇えだまめ、 コーン、 ピーマン、 なす、 うめ干し、 あおのり	煮干だし汁、 酢、 しょうゆ、 酒	全粒粉ビスケット	おにぎり(枝豆)、 チーズ
16金	ハリハリごはん、 豚肉の生姜焼き、 大豆の五目煮、 トマトの胡麻和え、 みそ汁	480.3(422.6) 20.5(16.4) 10.4(8.4) 1.4(1.1)	豚肉(もも)、 〇豆乳、 大豆(乾)、 麦みそ、 〇脱脂粉乳、 〇いりこ、 凍り豆腐	米、 〇さつまいも、 〇小麦粉、 〇強力粉、 じゃがいも、 〇なたね油、 〇砂糖、 砂糖、 板こんにゃく、 ごま、 片栗粉	たまねぎ、 トマト、 にんじん、 こまつな、 きゅうり、 しめじ、 ごぼう、 エリンギ、 切り干しだいこん、 ピーマン、 しょうが	煮干だし汁、 かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 酒、 みりん	野菜ボーロ	おさつスコーン、 おやついりこ
17土	カレーライス、 フルーツヨーグルト	591.3(490.9) 15.2(15.4) 12.0(12.9) 1.6(1.3)	豚肉(もも)、 ヨーグルト(無糖)	米、 じゃがいも、 油、 砂糖	たまねぎ、 みかん缶、 バナナ、 なす、 にんじん、 かぼちゃ	カレー	星せんべい	幼児用菓子
19月	ひじきごはん、 鶏のから揚げ、 キャベツソテー、 きゅうりとツナの酢の物、 みそ汁	471.9(365.4) 17.9(13.2) 14.4(11.0) 1.3(1.0)	鶏もも肉、 〇豆乳、 ツナ水煮缶、 麦みそ、 〇いりこ、 油揚げ	米、 〇米粉、 〇なたね油、 油、 じゃがいも、 片栗粉、 〇砂糖、 砂糖	きゅうり、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 生わかめ、 ひじき、 切り干しだいこん、 ピーマン、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ、 酒、 酢、 しょうゆ(うすくち)、 食塩、 〇食塩	米ソフトせんべい	米粉マフィン、 おやついりこ
20火	ごはん、 ふりかけ、 チンジャオロース、 高野豆腐の煮物、 みかんゼリー、 みそ汁	450.3(403.1) 17.5(14.9) 12.1(10.8) 1.3(1.2)	豚肉(もも)、 〇牛乳、 〇バター、 凍り豆腐、 麦みそ、 いりこ、 油揚げ、 かつお節	米、 〇小麦粉、 砂糖、 〇砂糖、 〇すりごま、 片栗粉、 ごま	たまねぎ、 みかん濃縮果汁、 ピーマン、 なす、 こまつな、 キャベツ、 にんじん、 しめじ、 粉かんでん、 あおのり	煮干だし汁、 かつおだし汁、 酒、 しょうゆ、 しょうゆ(うすくち)、 みりん、 中華だし、 〇食塩	全粒粉ビスケット	ごまクッキー
21水	ごはん、 ツナふりかけ、 魚のムニエル、 トマトソース、 きんぴらごぼう、 三色和え、 すまし汁	435.8(369.6) 17.5(17.3) 9.2(10.7) 1.2(1.0)	魚、 〇バター、 木綿豆腐、 〇脱脂粉乳、 ツナ水煮缶、 しらす干し、 かつお節	米、 〇小麦粉、 じゃがいも、 〇じゃがいも、 片栗粉、 砂糖、 なたね油、 ごま	たまねぎ、 にんじん、 トマト、 だいこん、 こまつな、 ごぼう、 生わかめ、 エリンギ、 〇トマト、 〇キャベツ、 ピーマン、 〇ごぼう、 ひじき	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 みりん、 しょうゆ(うすくち)、 酒、 食塩	星せんべい	野菜入りポッキー
24土	サラダうどん、 おにぎり、 茄子の煮物、 果物、 チーズ	425.8(383.5) 15.3(13.1) 6.8(6.5) 2.5(2.1)	豚肉(もも)、 しらす干し、 かつお節	干しうどん、 米、 砂糖	バナナ、 きゅうり、 トマト、 なす、 コーン、 にんじん	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん	全粒粉ビスケット	幼児用菓子
26月	ごはん、 鶏の照り焼き、 野菜の甘酢炒め、 切り干し大根のナムル、 みそ汁	532.6(441.1) 19.2(15.6) 12.4(9.9) 1.6(1.3)	鶏もも肉(皮付き)、 麦みそ、 〇いりこ、 〇しらす干し	米、 〇米、 じゃがいも、 片栗粉、 砂糖、 〇ごま、 ごま油、 ごま、 なたね油	たまねぎ、 ほうれんそう、 だいこん、 キャベツ、 にんじん、 生わかめ、 もやし、 切り干しだいこん、 ピーマン、 〇うめ干し	煮干だし汁、 しょうゆ、 酢、 酒、 本みりん、 みりん、 食塩	米ソフトせんべい	おにぎり(うめしらす)、 チーズ
27火	ごはん、 コーンしゅうまい、 じゃがいもきんぴら、 トマトの胡麻和え、 みそ汁	417.6(375.9) 14.6(11.9) 12.7(11.5) 1.0(0.9)	豚ひき肉、 〇バター、 麦みそ、 〇いりこ	米、 じゃがいも、 〇焼心、 〇砂糖、 片栗粉、 砂糖、 ごま	たまねぎ、 トマト、 にんじん、 コーン、 こまつな、 きゅうり、 しめじ、 エリンギ、 なす、 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、 酒、 みりん、 食塩	全粒粉ビスケット	お蕎麦、 おやついりこ
28水	カレーライス、 野菜の和え物	549.4(455.0) 15.4(14.6) 11.0(12.0) 1.2(1.0)	〇豆乳、 鶏もも肉(皮付き)、 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、 みかん缶、 きゅうり、 〇粉かんでん	カレー、 しょうゆ、 みりん	星せんべい	豆乳みかん寒天、 おやついりこ
29木	ごはん、 ツナふりかけ、 大豆サラダ、 魚の甘酢あん、 みそ汁、 切干大根と凍り豆腐の煮物	514.9(437.7) 20.9(17.0) 12.8(10.3) 1.6(1.3)	魚、 〇ツナ水煮缶、 麦みそ、 大豆(乾)、 凍り豆腐、 油揚げ、 ツナ水煮缶、 しらす干し、 かつお節	米、 〇米、 さつまいも、 なたね油、 砂糖、 片栗粉、 マヨネーズ	たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 こまつな、 しめじ、 エリンギ、 〇にんじん、 ピーマン、 切り干しだいこん、 〇えのきたけ、 ひじき、 干しいたけ、 ②バナナ	煮干だし汁、 かつお・ 昆布だし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 酢、 〇しょうゆ、 酒、 〇みりん、 〇食塩、 食塩	果物	たきごみおにぎり、 チーズ
30金	ごはん、 松風焼き、 茄子と人参の煮物、 おからの梅和え、 みそ汁	460.5(389.3) 16.0(16.1) 13.2(13.9) 1.1(0.9)	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 〇豆乳、 〇きな粉、 麦みそ、 しらす干し、 かつお節	米、 〇米粉、 じゃがいも、 〇なたね油、 〇砂糖、 片栗粉、 砂糖、 ごま	たまねぎ、 なす、 きゅうり、 オクラ、 にんじん、 キャベツ、 生わかめ、 うめ干し、 あおのり	煮干だし汁、 かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 みりん、 酒、 〇食塩	星せんべい	きなこクッキー
31土	あんかけ丼、 にんじんマリネ、 サラダ、 みそ汁、 チーズ	457.0(422.7) 16.3(13.4) 13.8(11.1) 1.4(1.1)	豚ひき肉、 木綿豆腐、 麦みそ	米、 片栗粉、 はるさめ、 砂糖、 なたね油	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 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、 りんご酢、 食塩	野菜ボーロ	幼児用菓子

※ 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。

※17日(土)28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。