

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				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
01金	鮭ご飯、味噌汁(わかめ・たまねぎ)、ほうれん草とひじきのサラダ	456.5(405.0) 17.9(14.7) 13.2(12.3) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、いりごま、米	○牛乳、さけ、ミックス味噌、○カルピス、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、○パイン缶、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ひじき、塩こんぶ、カットわかめ	すき焼のたれ、かつおだし(素材力)	コーンスナック	牛乳、こどもの日ゼリー
02/16/30土	カレーライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	410.2(304.7) 11.8(8.8) 8.2(6.3) 1.6(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ウスターソース		
07木	食パン、イタリアンスパゲティ、キャベツのツナサラダ	513.2(435.4) 18.5(15.3) 18.0(14.3) 2.1(1.7)	食パン(3歳以上児)、スパゲッティ、サラダ油、砂糖、食パン	○牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	せんべい	牛乳、せんべい
08金	カレーライス(チキン)、ミモザサラダ、ぶどうゼリー	644.1(557.3) 20.9(17.2) 23.9(19.0) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、米	○牛乳、鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ、大豆(ゆで)	たまねぎ、★ぶどうゼリー、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり	カレールウ、ウスターソース	塩せんべい	牛乳、せんべい
09/23土	すき焼き風煮井、バナナ1/2、お魚ソーセージ	428.1(317.3) 12.4(9.2) 10.7(8.1) 0.5(0.5)	米(3歳以上児)、米	和牛(肩ロース・赤肉)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	すき焼のたれ		
11/25月	ゆかりごはん、そうめん汁、肉じゃが	480.0(418.6) 18.7(15.3) 9.9(7.9) 1.6(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、干しそうめん、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しらたき、こまつな、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	ソフトせんべい	牛乳、せんべい
12火	食パン、コンソメスープ、ハンバーグケチャップソースがけ、スナックえんどう	289.1(267.1) 12.5(10.4) 5.6(6.5) 2.2(1.8)	食パン(3歳以上児)、○砂糖、砂糖、食パン		たまねぎ、スナックえんどう、コーン缶、○ブルーベリージャム、にんじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、食塩	クッキー	お茶、ブルーベリー豆乳ヨーグルト
13/27水	白身魚のあんかけ丼、味噌汁(豆腐・えのき)、こまつなのごま酢和え	536.1(463.0) 23.7(19.3) 18.0(14.3) 2.4(2.2)	米(3歳以上児)、片栗粉、調合油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、赤みそ	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、酢、みりん	せんべい	牛乳、コーンスナック
14/28木	中華そば、ごぼうサラダ、バナナ1/2	492.5(418.3) 16.8(13.6) 16.7(13.2) 2.3(1.9)	干し中華めん、○米粉(製菓用)、マヨネーズ(スプレッド)、○砂糖、○サラダ油、いりごま	○牛乳、○豆乳、焼き豚、魚肉ソーセージ、なると	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、きゅうり、○りんごジャム、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、酢、こしょう	ソフトせんべい	牛乳、蒸しパン(りんごジャム)
15金	きになる野菜ジュース、Caせんべい、しょうゆせんべい、野菜スナック	186.6(175.6) 2.3(2.3) 4.4(4.4) 0.5(0.5)	春のピクニックデー			★きになる野菜ジュースミニ(ホワイトグレープキャベツ)		
18月	カレーライス(チキン)、ミモザサラダ、塩ゆでそら豆	661.9(563.1) 22.4(18.4) 30.8(24.6) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、サラダ油、米	○牛乳、鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ、大豆(ゆで)	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、そらまめ、きゅうり	カレールウ、ウスターソース、食塩	塩せんべい	牛乳、かりんどう
19火	豆ごはん、麩のすまし汁(えのき)、厚揚げのみそ炒め、スクールフィッシュ(かまぼこ)	529.6(477.2) 27.0(23.3) 14.5(11.9) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、★スクールフィッシュ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、グリーンピース、えのきたけ、干ししいたけ、りしりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	米菓子	牛乳、オレンジゼリー
20水	鮭ご飯、味噌汁(わかめ・たまねぎ)、ほうれん草とひじきのサラダ	494.6(439.6) 18.6(15.3) 18.0(16.2) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、いりごま、米	○牛乳、さけ、ミックス味噌、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ひじき、塩こんぶ、カットわかめ	すき焼のたれ、かつおだし(素材力)	コーンスナック	牛乳、いもスナック
21木	食パン、イタリアンスパゲティ、キャベツのツナサラダ	473.6(406.2) 15.6(13.1) 13.2(10.7) 2.0(1.7)	食パン(3歳以上児)、○米(3歳以上児)、スパゲッティ、サラダ油、砂糖、○米、食パン	ウインナー、ツナ油漬缶、○しらす干し、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、白こしょう、こしょう	せんべい	お茶、じゃこおにぎり
22金	ごはん、味噌汁(なす・たまねぎ)、鶏肉の竜田揚げ、キャベツのゆかり和え	478.2(417.2) 19.6(16.0) 14.2(11.3) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ、油揚げ	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、本みりん	ソフトせんべい	牛乳、あられ
26火	食パン、コンソメスープ、ハンバーグケチャップソースがけ、粉ふきいも	332.9(302.1) 13.0(10.8) 7.7(8.1) 2.4(1.9)	じゃがいも、食パン(3歳以上児)、○砂糖、サラダ油、砂糖、食パン		たまねぎ、コーン缶、○ブルーベリージャム、にんじん、しめじ、あおのり	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	クッキー	お茶、ブルーベリー豆乳ヨーグルト
29金	マーボー丼、中華スープ(たまねぎ・わかめ)、もやしと人参のナムル	520.8(450.2) 22.9(18.9) 17.9(14.2) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま油、片栗粉、すりごま、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	せんべい	牛乳、ポテトスナック

			エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児			465	16.9	13.8	204	2.1	173	0.28	0.29	26	5	1.8
目標量			509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)			91	83	98	89	100	97	100	91	163	122	106
3才未満児			394	13.8	11.3	175	1.8	136	0.22	0.23	21	4.1	1.5
目標量			487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)			81	71	84	79	82	73	85	77	124	105	88

都合により献立が変更になる場合があります。
10時のおやつは、3歳未満児のみです。