

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		
01/15 月	チャーハン、中華スープ(たまねぎ・キャベツ)、もやしと人参のナムル	430.9(370.4) 14.8(12.3) 11.7(9.3) 2.0(1.6)	米(3歳以上児)、サラダ油、すりごま、ごま油、米	○牛乳、卵、豚肉赤身ミンチ、なると	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	Caせんべい	牛乳、あられ
02/16 火	ごはん、具だくさん汁(油揚げ・小松菜)、鯖の味噌煮	463.8(390.3) 19.1(15.6) 15.5(11.7) 1.4(1.2)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、赤みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	せんべい	牛乳、ポテスナック
03/17 水	青菜ごはん、春雨スープ、★揚げ餃子、小松菜のごま和え(ツナ)	551.1(446.2) 15.6(12.1) 19.6(14.0) 2.0(1.6)	米(3歳以上児)、はるさめ、調合油、いりごま、ごま油、砂糖、米	○牛乳、★キャベツ餃子、ツナ油漬缶	こまつな、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)	しょうゆ、中華だしの素、酢	ソフトせんべい	牛乳、塩せんべい
04/18 木	食パン、焼きそば、コーンスープ	505.1(387.4) 21.7(16.8) 16.2(11.3) 3.0(2.2)	焼きそばめん、食パン(3歳以上児)、食パン	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、あおのり	コンソメ、食塩、パセリ粉	米菓子	牛乳、クッキー
05 金	カレーライス、キャベツのツナサラダ、★野菜ゼリー	765.5(620.6) 19.4(15.9) 19.3(15.8) 1.3(1.1)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、野菜ミックスジュース、コーン缶	カレールウ、酢、ウスターソース	ビスケット	牛乳、いもけんぴ
06/20 土	マーボー丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	357.8(299.6) 13.6(11.3) 7.5(6.4) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、おさかなソーセージ、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	バナナ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、本みりん		
08/22 月	五目御飯、味噌汁(たまねぎ)、春雨サラダ	460.7(400.1) 15.9(13.3) 10.4(9.3) 2.4(2.0)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、ごま油、米	○牛乳、鶏むね肉、赤みそ、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、しらたき、さやえんどう、ごぼう、えのきたけ、もずく、干ししいたけ、りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、かつおだし(素材力)、みりん、食塩	クラッカー	牛乳、塩せんべい
09/23 火	食パン、鶏肉の野菜煮込み、★米粉のマカロニサラダ	474.0(383.0) 21.8(17.0) 17.4(13.6) 2.1(1.6)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、★米粉マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、小麦粉、食パン	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ	にんじん、たまねぎ、みかん缶、ピーマン、トマトピューレ、しめじ、コーン缶、きゅうり、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	米菓子	牛乳、ドーナツ風
10/24 水	とりそぼろ丼(卵)、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、ほうれん草とコーンのナムル	518.5(448.8) 19.5(15.9) 19.3(15.4) 2.1(1.8)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、いりごま、ごま油、米	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ミックス味噌、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	ソフトせんべい	牛乳、コーSNSナック
11/25 木	五目うどん、いんげんのごまあえ、魚肉ソーセージ	288.8(261.9) 14.6(12.1) 11.2(10.2) 2.3(1.9)	干しうどん、すりごま	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、魚肉ソーセージ、油揚げ	いんげん、にんじん、はくさい、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	豆スナック	牛乳、ビスケット
12/26 金	ごはん、すまし汁(花麴)、味噌カツ、茹で野菜	550.8(448.4) 21.7(17.4) 18.8(14.9) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、パン粉、調合油、小麦粉、ざらめ糖(中ざら)、花麴、米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、赤みそ	キャベツ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩、こしょう	ビスケット	牛乳、ポテスナック
13/27 土	ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	349.9(295.3) 11.0(9.2) 8.2(7.0) 1.0(0.9)	米(3歳以上児)、米	牛肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶			
15 月	チャーハン、中華スープ(たまねぎ・キャベツ)、もやしと人参のナムル	421.2(362.6) 15.1(12.5) 10.5(8.4) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、サラダ油、すりごま、ごま油、米	○牛乳、卵、豚肉赤身ミンチ、なると	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	Caせんべい	牛乳、あられ
19 金	カレーライス、キャベツのツナサラダ、スクールフィッシュ(かみデール)	572.8(484.4) 21.9(18.3) 19.5(16.0) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)、★スクールフィッシュ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	カレールウ、酢、ウスターソース	ビスケット	牛乳、いもけんぴ
29 月	マーボー丼、中華スープ(コーン・わかめ)、中華風酢の物	530.0(449.6) 21.4(17.5) 13.6(10.9) 2.1(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、みかん缶、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素	Caせんべい	牛乳、あられ
30 火	わかめごはん、すまし汁(豆腐・えのき)、厚揚げのみそ炒め	505.6(408.7) 21.0(16.8) 16.4(12.4) 1.7(1.4)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、木綿豆腐、赤みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、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	せんべい	牛乳、豆乳ドーナツ

	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	472	17.8	14.6	209	1.8	210	0.3	0.34	25	3.9	1.9
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	93	87	104	91	86	117	107	106	156	95	112
3才未満児	393	14.4	11.6	186	1.6	166	0.24	0.27	20	3.1	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	74	86	84	73	89	92	90	118	79	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。