

給食献立表



日	曜日	10時 未満児	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	身体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー	たんぱく質	脂質	
1	月	牛乳	わかめご飯・鶏肉の照り焼き・マカロニサラダ・味噌汁	オレンジゼリー 2色せんべい	牛乳・とりもも肉・ハム・かたくちいわし	精白米・いりごま・上白糖・マカロニ	炊き込みわかめ・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ	492	17.74	13.39	
2	火	ヤクルト	ご飯・白身魚のピカタ・切り干し大根・ふりかけ・味噌汁	りんご ブチスティック	ヤクルト・からすかいかい・卵・さつま揚げ 油揚げ・かたくちいわし	精白米・薄力粉・三温糖	パセリ・切り干し大根・にんじん・干しシイタケ・もやし ぶなしめじ・りんご	403	16.8	4.82	
3	水										
4	木	ヤクルト	チャンポンうどん・スマイルポテト・オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト・豚かた肉・細切り蒲鉾・牛乳・ チーズ	うどん・ごま油・調合油・ホットケーキミックス 上白糖	にんじん・たけのこ・きゃべつ・もやし・にら・ねぎ・ オレンジ・干しブドウ	617	16.54	17.17	
5	金	牛乳	コーンカレーライス・福神漬け・海藻サラダ・スープ	サッポロポテト 白ぶどう&ほうれん草	牛乳・豚かた肉・卵	じゃがいも・調合油・精白米	コーン缶詰・たまねぎ・にんじん・福神漬け・えのきたけ 海藻ミックス・カットわかめ・レタス・きゅうり・白菜	503	10.36	13.46	
6	土	ヤクルト	中華丼・オレンジ・スープ		ヤクルト・豚かた肉	ごま油・上白糖・片栗粉・精白米	白菜・にんじん・しいたけ・しょうが・ねぎ・オレンジ・ もやし・にら	423	11.56	10.53	
7	日										
8	月	牛乳	ご飯・納豆・餃子・春雨サラダ・スープ	フランクフルト 麦茶	牛乳・納豆・しらす干し・かつお節・細切り蒲鉾・ なると・ポークフランク	精白米・調合油・はるさめ	きゅうり・にんじん・もやし・カットわかめ・ねぎ	529	19.94	18.62	
9	火	ヤクルト	ご飯・かじき煮・ポテトサラダ・味噌汁	マドレーヌ 麦茶	ヤクルト・めかじき・ハム・油揚げ・ かたくちいわし・卵	精白米・三温糖・じゃがいも・ ホットケーキミックス・有塩バター・上白糖	しょうが・きゅうり・にんじん・だいこん	489	16.14	14.92	
10	水	牛乳	菜飯ご飯・肉団子のもち米蒸し・ひじきサラダ・味噌汁	星食べよ 動物チーズ	牛乳・ちくわ・木綿豆腐・かたくちいわし・ 動物チーズ	いりごま・精白米	菜飯・ひじき・きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ	452	17.1	15.79	
11	木	ヤクルト	スパゲティマトソース・みかん・スープ	黒糖蒸しパン 牛乳	ヤクルト・ツナ・パルメザンチーズ・卵・牛乳・	スパゲティ・調合油・片栗粉・ ホットケーキミックス・黒砂糖	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・トマトホール缶 みかん・コーン缶詰・こまつな	505	17.15	15.32	
12	金	ヤクルト	ドライカレーライス・チーズサラダ・スープ	フルーツパンチ	ヤクルト・ぶたひき肉・チーズ・細切り魚肉 ソーセージ・卵	調合油・精白米・上白糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・セロリ・干しブドウ・キャベツ きゅうり・レタス・みかん・もも	483	14.12	13.27	
13	土	ヤクルト	焼きそば・バナナ・スープ		ヤクルト・豚もも肉・なると	焼きそば類・調合油	キャベツ・にんじん・もやし・バナナ・カットわかめ・ 白菜	428	11.45	10.89	
14	日										
15	月	牛乳	ご飯・焼き栗コロッケ・五色和え・ふりかけ・味噌汁	ロックッキー 麦茶	牛乳・かつお節・かたくちいわし・卵	精白米・観世ふ・薄力粉・有塩バター・ 上白糖・コーンフレーク	小松菜・もやし・にんじん・ぶなしめじ・ コーン缶詰・キャベツ	390	10.81	5.94	
16	火	ヤクルト	ご飯・鮭の照り焼き・ブロッコリーソテー・味噌汁	雪の宿 アップル&キャロット	ヤクルト・生鮭・ベーコン・かたくちいわし	精白米・有塩バター	ブロッコリー・コーン缶詰・えのきたけ・ねぎ カットわかめ	461	17.56	9.51	
17	水	牛乳	ご飯・マーボウ豆腐・ナムル・スープ	ミニたい焼き 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・細切り蒲鉾	精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・ いりごま・精白米	ねぎ・たけのこ・干しシイタケ・しょうが・もやし・きゅうり にんじん・こまつな・コーン缶詰	390	14.19	10.76	
18	木	ヤクルト	五目うどん・揚げシュウマイ・動物チーズ・みかん	マカロニきな粉 麦茶	ヤクルト・なると・動物チーズ・きな粉	うどん・調合油・マカロニ・上白糖	にんじん・ねぎ・ごぼう・干しシイタケ・まこんぶ・みかん	589	17.42	14.44	
19	金	ヤクルト	ビーフストロガノフ・オリビエサラダ・スープ	りんご ミニのりすけ	ヤクルト・豚もも肉・クリーム・ハム・卵	薄力粉・有塩バター・精白米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・きゅうり・白菜・コーン缶詰 りんご	360	6.86	5.03	
20	土	ヤクルト	きのこスパゲティ・オレンジ・スープ		ヤクルト・ぶたひき肉・卵	スパゲティ・調合油・片栗粉	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・あさつき オレンジ・コーン缶詰・ブロッコリー	555	18.07	12.29	
21	日										
22	月	牛乳	ご飯・コロッケ・にしき和え・味噌汁	ツナマヨパン 麦茶	牛乳・卵・かたくちいわし・ツナ	精白米・調合油・ホットケーキミックス・	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ パセリ	507	13.19	15.39	
23	火										
24	水	ヤクルト	ご飯・たらみそバター・レタスサラダ・味噌汁	アスパラガス オレンジジュース	ヤクルト・たら・かたくちいわし	精白米	レタス・きゅうり・コーン缶詰・こまつな・にんじん えのきたけ	536	17.6	9.16	
25	木	ヤクルト	野菜ラーメン・餃子・みかん	肉まん 麦茶	ヤクルト・豚かた肉・細切り蒲鉾	ラーメン・ごま油・調合油	にんじん・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・ねぎ コーン缶詰・みかん	467	16.69	11.84	
26	金	牛乳	ポークカレーライス・福神漬け・大根サラダ・スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳・豚かた肉・ハム・ヨーグルト	じゃがいも・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・福神漬け・だいこん・きゅうり・ キャベツ・えのきたけ・コーン缶詰・バナナ	494	12.75	11.5	
27	土	ヤクルト	焼うどん・オレンジ・スープ		ヤクルト・ベーコン	うどん	ねぎ・しいたけ・えのきたけ・にんじん・オレンジ・ カットわかめ・コーン缶詰・白菜	471	11.14	8.68	
28	日										
29	月	牛乳	三色ご飯・揚げシュウマイ・ほうれん草の胡麻和え すまし汁	堅あげポテト 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・卵・木綿豆腐・えびボール	三温糖・精白米・調合油・すりごま・練りごま 上白糖	にんじん・ほうれん草・カットわかめ・ねぎ まこんぶ	501	17.75	19.42	
30	火	ヤクルト	ご飯・煮込みハンバーグ・ブロッコリーサラダ・スープ	原宿ドック 幼児牛乳	ヤクルト・ハム・ベーコン・幼児牛乳	精白米・有塩バター・上白糖・じゃがいも	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・ パセリ	524	16.94	15.06	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	482	14.99	12.38