




日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ	栄 養 価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 午後	未満児	以上児	
15 月	ミートソーススパゲティ 和風ポトフ みかん缶	かにぼん／油 三温糖／精白米 さつまい／薄力粉 スパゲティ	ウインナー 豚肉／ひじき 油揚げ	玉葱／人参 ピーマン／みかん缶 とうもろこし トマト缶	かにぼん	エネルギー	556	641 kcal	
					牛乳	たんぱく質	19.7	23.2 g	
16 火	ご飯 揚げ鶏のレモン煮 南瓜の煮物 にら玉みそ汁	野菜ジュース／精白米 せんべい／片栗粉／油 三温糖／薄力粉 バター／上白糖	鶏肉／卵 牛乳／味噌	パプリカ レモン果汁 南瓜／玉葱 にら／えのき 人参／葉ねぎ	ひじきご飯おにぎり	野菜ジュース	エネルギー	459	558 kcal
					牛乳	たんぱく質	15.8	19.6 g	
17 水	ご飯 魚の味噌漬け焼き ゆかり和え すまし汁 パイナップル	食べっこベイビー 精白米／パイ皮 グラニュー糖 三温糖	かかれい／味噌 油揚げ／牛乳	キャベツ／胡瓜 人参／ゆかり 大根／小松菜 しめじ パイナップル	食べっこベイビー	牛乳	エネルギー	446	513 kcal
					シュガーパイ	たんぱく質	18.6	22.5 g	
18 木	カエル食パン ビーフンチュー ピクルス キウイフルーツ	メープルかりんとう 食パン／じゃが芋 薄力粉／油 三温糖／今川焼	牛肉／生クリーム 牛乳	人参／玉葱 胡瓜／トマト キウイフルーツ	メープルかりんとう	牛乳	エネルギー	419	479 kcal
					今川焼	たんぱく質	14.9	17.9 g	
19 金	ご飯 マーボー豆腐 もやし中華和え わかめスープ ネーブル	精白米／片栗粉 ごま油／食パン バター／グラニュー糖	豆腐／豚肉 味噌／ハム 若布	葉ねぎ／人参 干し椎茸 生姜／にんにく もやし／水菜 ねぎ／玉葱 パイナップル	パイナップル	パイナップル	エネルギー	430	511 kcal
					ラスク	たんぱく質	13.6	17.5 g	
20 土	持参弁当						エネルギー	—	— kcal
22 月	りんごチップパン ポークビーンズ 切干大根サラダ 野菜スープ みかん缶	りんごチップパン じゃが芋／ごま油 上白糖／油 ミレー／三温糖 ぶどうジュース	大豆／豚肉 ベーコン／ツナ カルピス／寒天	人参／パセリ トマト缶／胡瓜 チンゲン菜 キャベツ／みかん缶	ミレー	紫陽花ゼリー	エネルギー	388	484 kcal
					紫陽花ゼリー	たんぱく質	14.2	17.9 g	
23 火	焼きうどん ごま塩和え バナナ	ふがし／うどん 油／ごま 精白米	豚肉／鰹節 チーズ	キャベツ／胡瓜 人参／しいたけ 玉葱／ピーマン バナナ	ふがし	おおかチーズおにぎり	エネルギー	426	468 kcal
					おおかチーズおにぎり	たんぱく質	12.7	13.6 g	
24 水	ご飯 鶏とレバーのケチャップ和 小松菜のしらす和え すまし汁 モモ缶	きなこもちせんべい 精白米／片栗粉 三温糖／ごま ごま油／薄力粉	鶏肉／レバー しらす／厚揚げ ツナ／鰹節 青のり／卵	生姜／小松菜 白菜／人参 玉葱／えのき 葉ねぎ／モモ缶	きなこもちせんべい	お好み焼き	エネルギー	489	572 kcal
					お好み焼き	たんぱく質	19.4	21.8 g	
25 木	納豆そぼろご飯 魚の香草焼き たくあん和え みそ汁 メロン	精白米／マヨネーズ せんべい	鶏肉／納豆 鮭／ベーコン 味噌／牛乳 ジョア	パセリ／玉葱 キャベツ／胡瓜 たくあん もやし／オクラ メロン	ジョア	せんべい	エネルギー	413	486 kcal
					ジョア（以上児のみ）	たんぱく質	28.2	32.7 g	
26 金	ご飯 豚肉のごま照り焼き ごぼうサラダ カレースープ	精白米／薄力粉 ごま／マヨネーズ 薄力粉／上白糖 油／粉糖／三温糖	豚肉／ハム 牛乳／豆腐 お魚ソーセージ	ごぼう／胡瓜 人参／キャベツ とうもろこし 玉葱／バナナ	お魚ソーセージ	豆腐ブラウニー	エネルギー	527	624 kcal
					豆腐ブラウニー	たんぱく質	21.5	24.0 g	
27 土	持参弁当						エネルギー	—	— kcal
29 月	食パン タンドリーチキン ピーマンのツナ和え コーンスープ パイナップル	Caせんべい／食パン 油／練りごま 精白米／ごま	鶏肉／ツナ 塩昆布／ヨーグルト	ピーマン／人参 とうもろこし 人参／いんげん パイナップル 小松菜／梅肉	Caせんべい	パイナップル	エネルギー	404	460 kcal
					パイナップル	たんぱく質	19.3	23.3 g	
30 火	味噌ラーメン 青菜とツナのごま和え バナナ	中華麺／油／ごま たい焼き	豚肉／味噌 ツナ缶／牛乳	人参／玉葱 とうもろこし キャベツ／小松菜 もやし／バナナ	牛乳	たい焼き	エネルギー	502	562 kcal
					牛乳（以上児のみ）	たんぱく質	20.6	22.5 g	

◇スプーンがあると食べやすい献立には  がついています。3歳児未満は園で用意します。