

日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			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		
1月	ごはん たまごスープ 納豆マーボー豆腐 ほうれん草のナムル オレンジ	牛乳	米、〇米粉、〇三温糖、 〇油、油、片栗粉、三温糖、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、卵、 豚ひき肉、〇豆腐、挽き わり納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、〇きな粉、 ◎牛乳	オレンジ、ほうれん草、 〇にんじん、もやし、 長ねぎ、にんじん、 にら	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、中華だしの 素、食塩、おろししょう が、〇食塩	牛乳 にんじんもち	494.5(438.6) 198(18.2) 17.1(16.4) 1.6(1.3)
2火	じゃこごはん すまし汁(豆腐・わかめ) こいのぼりバーグ キャベツのコーン煮 みかん缶	牛乳	米、〇米、油、片栗粉、 〇三温糖、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、おから、ベーコ ン、しらす干し、〇きな 粉、かつお節、◎牛乳	みかん缶、キャベツ、に んじん、グリーンピース (冷凍)、たまねぎ、 コーン(冷凍)、長ね ぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ト マトケチャップ、料理 酒、しょうゆ、食塩、洋 風だしの素、おろしに んにく、おろししょうが、 〇食塩	牛乳 きな粉おはぎ	558.6(491.2) 21.0(19.4) 16.8(16.2) 1.6(1.3)
8月	みそ汁(かぼちゃ・なす) 白身魚のチーズ焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 バナナ	牛乳	米、〇三温糖、三温糖	〇牛乳、たら、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、 凍り豆腐、◎牛乳、 チーズ、粉チーズ	バナナ、◎みかん缶、〇 ハイン缶、かぼちゃ、な す、にんじん、切り干し だいこん、干しいたけ、 〇粉かてん〇リン ゴジュース、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、料理 酒、おろししょうが、ハ セリ粉	牛乳 寒天入り フルーツポンチ	437(384) 20.1(17.6) 16.3(12.6) 1.5(1.1)
9火	食パン コンソメスープ さけのムニエル マカロニのケチャップ炒め バナナ缶	牛乳	食パン、〇ホットケーキ 粉、じゃがいも、マカロ ニ、バター、小麦粉、 油、〇無塩バター、〇砂 糖、三温糖	〇牛乳、さけ、〇豆腐、 ベーコン、◎牛乳	ハイン缶、たまねぎ、〇 にんじん、ほうれん草、 にんじん、ピーマン	トマトケチャップ、洋風 だしの素、食塩	牛乳 人参ケーキ	434.2(386.8) 20.1(18.5) 16.3(15.9) 1.6(1.3)
10水	ごはん みそ汁(チンゲン菜・あげ) 高野豆腐と鶏ひき肉の煮物 バゲット里芋 メロン	牛乳	米、さといも(冷凍)、 〇小麦粉、〇油、片栗 粉、三温糖、〇砂糖、油	〇牛乳、鶏ひき肉、凍り 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、〇粉チ ーズ、◎牛乳	メロン(緑肉)、にんじ ん、チンゲンサイ、グ リンピース(冷凍)、干 しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 チーズスティックパ ン	500.0(435.5) 19.8(17.5) 17.8(16.7) 1.9(1.5)
11木	ゆかり飯 みそ汁(だいこん・あげ) 鶏肉のもやしあんかけ きんぴらごぼう(いんげん・ごま) オレンジ	牛乳	米、〇米、押麦、ごま 油、片栗粉、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	オレンジ、にんじん、も やし、ごぼう、だいこ ん、長ねぎ、いんげん、 〇塩こんが、白ごま、 〇白ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、料理 酒、おろししょうが	牛乳 塩昆布おにぎり	489.1(437.7) 20.2(18.7) 11.2(11.9) 2.0(1.6)
12金	ごはん ポークビーンズ 切干大根のサラダ みかん缶	牛乳	米、〇米、じゃがいも、 油、三温糖、〇ごま油	〇牛乳、豚肉(ロース)、 蒸し大豆、〇鶏ひき肉、 ハム、◎牛乳	みかん缶、ホールマト 缶詰、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、〇にん じん、〇しいたけ、〇ビ ーマン、切り干しだい こん、〇ひじき	トマトケチャップ、米 酢、〇しょうゆ、洋風 だしの素、〇みりん、食 塩、しょうゆ、おろし にんにく、ハセリ粉	牛乳 ひじきチャーハン	547.2(469.4) 20.4(18.4) 16.7(16.0) 1.4(1.1)
15月	カレーライス すまし汁(麩・えのき) きゅうりのツナサラダ ヨーグルト(桃)	牛乳	米、〇食パン、じゃがい も、押麦、三温糖、〇無 塩バター、〇三温糖、 油、焼酎	〇牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、ツナ缶、 スキムミルク、◎牛乳	もも缶(白桃)、きゅう り、たまねぎ、にんじ ん、えのきだけ、コー ン(冷凍)、長ねぎ、白 ごま	かつお・昆布だし汁、カ レールフ、しょうゆ、ト マトケチャップ、中濃 ソース、米酢、食塩	牛乳 シュガートースト	595.3(525.1) 20.4(18.9) 21.3(20.0) 2.8(2.3)
16火	ごはん きのこスープ 鶏ささ身のケチャップかけ アスパラサラダ バナナ	牛乳	米、〇米粉、油、片栗 粉、マヨネーズ、〇油、 〇三温糖、三温糖	〇牛乳、鶏ささ身、〇こ しあん(生)、ハム、 〇スキムミルク、◎牛乳	バナナ、グリーンアスパ ラガス、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、し めじ、コーン(冷凍)	トマトケチャップ、料理 酒、洋風だしの素、食塩	牛乳 かしわもち風	516.4(441.4) 21.8(19.8) 13.9(13.9) 1.0(0.8)
17水	ごはん 鶏と野菜のスープ 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりみゆめ(えのき) バナナ缶	牛乳	米、〇米、さつまいも、 片栗粉、油、〇油、〇三 温糖	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、〇ツナ缶、◎牛乳	ハイン缶、チンゲンサ イ、にんじん、えのきだ け、キャベツ、たまね ぎ、〇ごま、ひじ き、〇焼きのり	かつお・昆布だし汁、ト マトケチャップ、〇料 理酒、料理酒、食塩、し ょうゆ、〇食塩	牛乳 ツナおにぎり	558.8(490.7) 20.0(18.5) 15.4(15.2) 1.3(1.1)
18木	ツナトマトスパゲティ 豚肉とキャベツのスープ さつまいもマヨサラダ みかん缶	牛乳	スパゲティ、小麦粉、さ つまいも、〇ホットケ ーキ粉、粉末黒砂糖、マヨ ネーズ、〇油、油、〇三 温糖	〇牛乳、豆乳、豚ひき 肉、ツナフレーク、〇ホ イップクリーム、チ ーズ、〇スキムミルク、 ◎牛乳	みかん缶、ホールマト 缶詰、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、コー ン(冷凍)、〇ブルー ン、にんじん、にら	トマトケチャップ、料理 酒、洋風だしの素、中 濃だしの素、食塩、ハセ リ粉	牛乳 ブルーケーキ	648.8(566.9) 20.8(19.0) 23.1(21.4) 2.0(1.6)
19金	ごはん みそ汁(チンゲン菜・あげ) 豚しゃぶ風あえ物 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳	米、〇米、砂糖、〇油、 ごま油	〇牛乳、豚肉(薄ロー ス)、〇豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、フ ロッキー、にんじん、 チンゲンサイ、〇たま ねぎ、〇にんじん、レ モン果汁、しょうが、あ おのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、米酢、〇料理 酒、〇しょうゆ、〇食塩	牛乳 チャーハン	534.5(459.9) 21.1(18.5) 17.4(15.9) 1.5(1.2)
22月	ごはん みそ汁(なす・あげ) さわらのごま焼き 昆布の煮物 みかん缶	牛乳	米、〇じゃがいも、〇片 栗粉、〇米粉、ごま油、 三温糖	〇牛乳、さわか、ちく わ、米みそ(淡色辛み そ)、〇粉チーズ、油揚 げ、◎牛乳	みかん缶、なす、にん じん、たまねぎ、刻みこ ん、白ごま	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳 ボンデケーキ	437.0(396.6) 20.4(18.9) 13.3(13.6) 1.6(1.3)
23火	食パン ポトフ 豆腐ナゲット ブロッコリーのチーズサラダ オレンジ	牛乳	食パン、〇米、じゃがい も、片栗粉、油、〇三温 糖	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、ウインナー、〇豚 ひき肉、チーズ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、フ ロッキー、キャベツ、 にんじん、〇にんじん、 コーン(冷凍)	〇かつお・昆布だし汁、 トマトケチャップ、 しょうゆ、食塩、洋風 だしの素、〇料理酒、 おろししょうが、おろし にんにく、おろししょう が	牛乳 しぐれおにぎり	518.0(456.3) 22.1(19.6) 20.4(18.9) 2.0(1.7)
24水	ごはん はるさめスープ(チンゲン菜) 鶏肉の揚げ焼き ポテトサラダ バナナ缶	牛乳	米、じゃがいも、〇ホ ットケーキ粉、マヨネ ーズ、はるさめ、油、片栗 粉、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、〇つ ぶしあん(砂糖添加)、 ◎牛乳	ハイン缶、チンゲンサ イ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、コー ン(冷凍)、えのきだけ、 長ねぎ	しょうゆ、料理酒、中 華だしの素、食塩、おろ しにんにく	牛乳 どら焼き	556.1(490.0) 18.9(17.7) 15.5(17.7) 1.3(1.0)
25木	ごはん 豚汁 豚肉の香味焼き ブロッコリーとにんじんサラダ バナナ	牛乳	米、じゃがいも、〇マ カロニ、米粉、〇三温糖、 油、ごま油	〇牛乳、豚肉(ロース)、 ツナ缶、米みそ(淡色 辛みそ)、〇きな粉、◎ 牛乳	バナナ、ブロッコリー、 にんじん、だいこん、長 ねぎ、ごぼう、コー ン(冷凍)、あおのり	かつお・昆布だし汁、米 酢、食塩、〇食塩	牛乳 マカロニきな粉	458.2(410.9) 15.1(14.7) 12.1(12.4) 0.9(0.8)
26金	ごはん みそ汁(切り干しだいこん・玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ひじきの煮物 もも缶	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、 片栗粉、〇油、〇三温 糖、三温糖、ごま油、油	〇牛乳、鶏もも肉、〇豆 腐、油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、〇粉チ ーズ、〇スキムミルク、 ◎牛乳	もも缶(白桃)、たま ねぎ、にんじん、切り干 しだいこん、グリーン ピース(冷凍)、ひじ き、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、料理酒、 みりん	牛乳 チーズコーン	518.0(463.2) 22.3(20.5) 15.9(15.7) 1.7(1.4)
29月	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 肉じゃが ほうれん草の磯和え バナナ缶	牛乳	米、じゃがいも、〇小 麦粉、〇三温糖、〇油、 油、三温糖	〇牛乳、豚肉(ロース)、 木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、しらす干し、 ◎牛乳	ハイン缶、ほうれん草、 にんじん、たまね ぎ、もやし、えのきだ け、〇豆腐、ごぼう、グ リンピース(冷凍)、焼 きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳 レーズン蒸しパン	524.0(466.9) 19.0(17.7) 16.6(16.3) 1.7(1.4)
30火	ごはん 豆乳シチュー さけのコーンマヨ焼き 小松菜のツナ酢あえ もも缶	牛乳	米、〇米、マヨネーズ、 油、米粉、〇三温糖、片 栗粉、三温糖	〇牛乳、豆乳、さけ、 〇鶏ひき肉、ツナ缶、 ベーコン、◎牛乳	もも缶(白桃)、ごま 油、にんじん、たま ねぎ、グリーンコーン缶、 キャベツのおおのり	〇しょうゆ、〇料理酒、 料理酒、洋風だしの素、 酢、食塩	牛乳 とりそぼろおにぎり	566.6(499.6) 25.9(23.2) 14.2(14.4) 1.4(1.0)
31水	ごはん はるさめスープ 鶏肉のパン粉焼き 野菜のトマト煮 バナナ	牛乳	米、〇米粉、じゃがい も、パン粉、小麦粉、 〇三温糖、油、はるさめ、 〇油	〇牛乳、鶏むね肉、〇き な粉、◎牛乳	バナナ、ホールマト 缶詰、〇かぼちゃ、たま ねぎ、チンゲンサイ、に んじん、なす、ビーマ ン、えのきだけ、白ご ま	食塩、中華だしの素、洋 風だしの素、おろしに んにく	牛乳 かぼちゃ団子風	542.6(482.0) 21.1(19.5) 12.9(13.3) 1.1(0.9)



入園、進級してから一か月が経ちますが、生活のリズムは整いましたか。新たな環境で疲れが出てくる時期でもあります。十分な睡眠とバランスのとれた食事、適度な運動をして体調管理しましょう。

5月5日の端午の節句は「こどもの日」として男の子の成長を願い、かぶとやこいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりしますね。昔ながらの縁起物でおいしくみんなで祝いましょう。

※3歳未満は午前中に牛乳を提供します。仕入れ状況によって献立が変更になる場合があります。

※事前に献立を確認し、給食で初めて口にすることがないようお願いします。

給食栄養目標量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540(462) 22.0(18.5) 16.0(12.8) 1.9(1.6)
平均給食所要量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513(453) 20.3(18.6) 15.8(15.5) 1.6(1.3)

