

日	曜日	未満児おやつ	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			130gあたり [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ	
				赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの 力や体温になる	緑のたべもの 体の調子をととのえる						
1	水	お茶 チーズ	ごはん 牛乳 たららの西京焼き ブロッコリー とごぼろ汁	生乳 ぎんだら とりもも 〔若鶏肉〕 豆腐	こめ おおむぎ 車糖 じゃがいも しらたき	ブロッコリー にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ	382	16.8	13.1	0.9	★わかめスパゲティ	
2	木	お茶 たまごポロ	いなりちらし 牛乳 にんじんしりしり 麩のすまし汁	油揚げ とりひき肉 あまのり 生乳 まくろ 缶詰 乾燥わかめ	こめ 車糖 植物油 焼きふ	にんじん 生しいたけ りょくとう もやし たまねぎ えのきたけ	369	13.2	9.5	1.9	・いちご ・おっとと	
3	金	憲法記念日										
4	土	みどりの日										
5	日	こどもの日										
6	月	振替休日										
7	火	お茶 小魚	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	ふたもも 生乳	こめ おおむぎ じゃがいも 植物油 カレーウ	たまねぎ にんじん みかん 缶詰 もも 缶詰 ハナナ	483	13.9	12.1	1.4	・ポップコーン ・ぶどうジュース	
8	水	お茶 せんべい	コッパン 牛乳 ハンバーグチャップソース ジュリエンスープ	生乳 ぶたひき肉 とりひき肉 凍り豆腐 ベーコン	コッパン 植物油 でん粉 車糖	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	413	20.3	19.2	2.5	・元氣ヨーグルト ・ムーンライト	
9	木	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 さばの香味焼き ミニトマト 厚揚げと野菜のみそ汁	生乳 まさば 生揚げ	こめ おおむぎ	しょうが にんにく ミニトマト だいこん たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	370	16.9	12.9	1.1	・ジャガビー	
10	金	お茶 スティックゼリー	うどん 牛乳 大豆と芽の磯揚げ ごましゃぶサラダ	生乳 だいず あおのり ふたもも	うどん でん粉 植物油 じゃがいも 車糖 ごま	りょくとうもやし キャベツ にんじん きゅうり	380	15.1	11.4	2.1	★ココアサンド	
11	土	土曜保育・給食は園で用意します。										
12	日	祝日										
13	月	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 カジキの酢豚風煮 和風サラダ	生乳 めかじき 焼き竹輪	こめ おおむぎ でん粉 植物油 じゃがいも 車糖	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ キャベツ りょくとうもやし きゅうり	389	14.3	11.3	1.7	・いもけんぴ	
14	火	お茶 チーズ	食パン 牛乳 いちごジャム 鶏肉のマーマレード焼き 春雨スープ	生乳 とりもも〔若鶏肉〕	食パン 緑豆はるさめ	いちごジャム マーマレード しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ	362	17.6	14.0	1.8	・カルビス ・ミレーフライ	
15	水	お茶 小魚	ごはん 牛乳 コロロボトン 青じそサラダ 豆腐のすまし汁	生乳 ぶたもも 乾燥わかめ 豆腐	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも 車糖	しょうが スイートコーン 缶詰 にんじん キャベツ りょくとうも やし きゅうり たまねぎ さやえんどう えのきたけ	386	15.8	9.6	1.7	★きなこ豆	
16	木	お茶 たまごポロ	◆誕生会◆ 五色ライス 牛乳 チキンリテー いそかあえ オレンジ	しろさけ 乾燥わかめ 生乳 とりもも〔若鶏肉〕 あまのり	こめ 植物油 車糖 米粉	にんにく キャベツ りょくとうも やし こまつな にんじん ハレンシアオレンジ	402	18.4	13.4	1.0	★しおポテト	
17	金	お茶 せんべい	しおラーメン 牛乳 とり天 こまつなサラダ	生乳 とりささ身〔成鶏肉〕 まくろ 缶詰	中華めん 植物油 薄力粉 車糖	にんにく キャベツ りょくとうも やし こまつな にんじん	412	26.9	11.1	2.5	★ジャムロール	
18	土	作業日・給食は園で用意します。										
19	日	祝日										
20	月	お茶 スティックゼリー	わかめごはん 牛乳 さごしのみそ焼き せん切りキャベツ けんちん汁	乾燥わかめ 生乳 さわら 豆腐	こめ おおむぎ 車糖 しらたき	キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう にんじん 生しいたけ	350	16.7	9.0	1.7	★揚げパン	
21	火	お茶 ウエハース	コッパン 牛乳 ポテトコーン チリコンカン チーズサラダ	生乳 だいず水煮缶詰 ぶたひき肉 プロセスチーズ ハム	コッパン 植物油 じゃがいも	スイートコーン 缶詰 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり	422	19.7	16.7	2.4	・ヤクルト ・ハッピーター ン	
22	水	お茶 チーズ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 若竹汁	生乳 油揚げ とりひき肉 豆腐 乾燥わかめ	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも 車糖	たまねぎ にんじん さやえんどう だけのこ	402	16.0	12.2	1.6	・カステラ	
23	木	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 カジキとじゃがいもの甘がらめ 田舎汁	生乳 めかじき 生揚げ とりもも〔若鶏肉〕 豆腐	こめ おおむぎ 米粉 植物油 じゃがいも 車糖	にんじん スイートコーン 缶詰 西洋かぼちゃ だいこん ごぼう たまねぎ	450	17.8	13.9	1.6	・スティックパ ン	
24	金	お茶 小魚	スパゲティミートソース 牛乳 コーンフレックサラダ いちごゼリー	ぶたひき肉 生乳	マカロニ・スパゲティ 植物油 コーンフレック 車糖 デミグラスソース	たまねぎ にんじん 生しいたけ トマト 缶詰 キャベツ りょくとう もやし きゅうり スイートコー ン 缶詰	407	15.2	10.5	1.8	★ごましおおに ぎり	
25	土	親子レクリエーション										
26	日	祝日										
27	月	お茶 たまごポロ	五目ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き さわにわん	とりひき肉 油揚げ 生乳 ぎんざけ ぶたもも かに風味かまぼこ	こめ 車糖 植物油 こま しらたき	にんじん ごぼう 生しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	375	19.2	12.8	1.6	・オレンジ ・はりんこ	
28	火	お茶 せんべい	◆さつまいも苗付け◆ コッパン 牛乳 ポテトサラダ 厚揚げと豚肉のトマト煮	生乳 プロセスチーズ ハム 生揚げ ぶたもも	コッパン じゃがいも 植物油 車糖 マヨネーズ	きゅうり スイートコーン 缶詰 たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト 缶詰	504	22.3	23.7	3.0	・ひねりあげ ・りんごゼリー	
29	水	お茶 スティックゼリー	ごはん 牛乳 つくろふりかけ 五色きんぴら だしあえ	生乳 しろす干し かつお節 あまのり とりもも 〔若鶏肉〕 焼き竹輪	こめ おおむぎ こま 車糖 しらたき 植物油	にんじん ごぼう りょくとうも やし キャベツ きゅうり はくさい	348	16.3	7.8	1.9	★おからパン ケーキ	
30	木	お茶 ウエハース	◆さつまいも苗付け予備日◆ まげこみチャーハン 牛乳 油揚げの中華スープ パナナ	焼き豚 生乳 油揚げ	こめ 植物油	たまねぎ にんじん スイートコー ン 缶詰 生しいたけ こまつな パナナ	351	11.6	7.7	2.0	・ミニワッフル チーズドック	
31	金	お茶 小魚	しおやさそば 牛乳 きゅうりのさっぱり和え わかめスープ	ぶたもも 生乳 乾燥わかめ 豆腐	中華めん 植物油 車糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン りょくとうもやし きゅうり こまつな えのきたけ	427	18.1	10.7	2.7	★さけおにぎり	
◆都合により献立を変更することがあります。おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。◆ ◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。◆ ◆おやつは欄の★(ほしマーク)は、給食室で手作りするおやつです。◆ ◆未満児は、内臓の動きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。							給食での栄養素の平均 (3歳以上児)	399	17.2	12.5	1.9	