

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
1 日 水 15 日 水	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 肉じゃが煮 きゅうりと人参のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん ポークカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食			お茶・おかがゆ	牛乳・菓子
	食材			豚肉・豆腐・米・じゃが芋・油 砂糖・人参・玉ねぎ・ケチャップ 人参・きゅうり・水菜・鰹節	豚肉・豆腐・牛乳・米・じゃが芋・油 砂糖・ごま油・人参・玉ねぎ・ケチャップ りんご・切干大根・人参・きゅうり・水菜
2 日 木 16 日 木	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん たら照り焼き ほうれん草のお浸し 里芋と大根のみそ汁	ごはん たらフライ ほうれん草のごま和え 里芋と大根のみそ汁
	午後食			お茶・食パン	牛乳・ジャムサンド
	食材			たら・味噌・米・豆腐 砂糖・里芋・食パン ほうれん草・人参・もやし・大根・長ねぎ・きゅうり	たら・油揚げ・味噌・牛乳・米・豆腐・ごま 薄力粉・パン粉・油・砂糖・里芋・食パン・ジャム ほうれん草・人参・もやし・大根・長ねぎ・きゅうり
4 日 土 18 日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			豚がゆ 粉ふき芋 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	豚丼 粉ふき芋 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・豆腐・味噌 米・砂糖・油・じゃが芋・玉ねぎ 人参・青のり・バナナ・わかめ	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・砂糖・油・じゃが芋・玉ねぎ 人参・青のり・バナナ・わかめ
6 日 月 20 日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん すき焼き風煮 かぼちゃの煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃの天ぷら 油揚げのみそ汁
	午後食			お茶・青のりがゆ	牛乳・菓子
	食材			豚肉・豆腐・味噌・米 砂糖・油・玉ねぎ・青のり 人参・白菜・長ねぎ・かぼちゃ・えのき・わかめ	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・米 しらたき・砂糖・油・天ぷら粉・玉ねぎ 人参・白菜・長ねぎ・かぼちゃ・えのき・わかめ
7 日 火 21 日 火	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			野菜醤油うどん キャベツとささみのサラダ バナナ	野菜醤油ラーメン キャベツとささみのサラダ バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・焼きおにぎり
	食材			豚肉・鶏肉・鰹節・うどん 油・米・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲン菜・キャベツ・バナナ	豚肉・鶏肉・牛乳・チーズ・鰹節・中華めん 油・ごま油・マヨネーズ・米・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲン菜・キャベツ・バナナ
8 日 水 22 日 水	朝おやつ			お茶	ヨーグルト
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉と根菜の味噌炒め 磯辺和え きのこ豆腐のすまし汁	ごはん 鶏肉と根菜のごま味噌炒め 磯辺和え きのこ豆腐のすまし汁
	午後食			お茶・食パン	牛乳・ウィンナーチーズ蒸しパン
	食材			鶏肉・味噌・豆腐・のり・食パン 米・さつま芋・油・砂糖・えのき ごぼう・大根・れんこん・キャベツ・人参・ほうれん草・もやし	鶏肉・味噌・牛乳・卵・豆腐・ウィンナー・チーズ・のり 米・さつま芋・油・砂糖・ごま・ごま油・H/M・えのき ごぼう・大根・れんこん・キャベツ・人参・ほうれん草・もやし・ヨーグルト
9 日 木 27 日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			プルコギ風がゆ 野菜の和え物 大根とわかめのスープ	プルコギ風丼 野菜とハムの和え物 大根とわかめのスープ ゼリー
	午後食			お茶・豆腐がゆ	牛乳・菓子
	食材			豚肉・味噌・米・油・豆腐 砂糖・片栗粉・玉ねぎ・人参 にら・もやし・きゅうり・大根・わかめ	豚肉・味噌・ハム・牛乳・米・ごま油・油 砂糖・ごま・片栗粉・ゼリー・玉ねぎ・人参 にら・もやし・きゅうり・大根・わかめ

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
10 日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
24 日 金	午前食 			やわらかごはん 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしとしめじのみそ汁	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそ汁
	午後食			牛乳・おふ入りおじや	牛乳・きなこおふラスク
	食材			鮭・豆腐・味噌・きなこ 米・油・砂糖・麴 小松菜・人参・もやし・しめじ・万能ねぎ	鮭・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・きなこ 米・油・ごま・砂糖・麴・バター 小松菜・人参・もやし・しめじ・万能ねぎ
11 日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
25 日 土	午前食 			田舎風うどん 里芋のそぼろ煮 バナナ	田舎風うどん 里芋のそぼろ煮 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・うどん・油・里芋 砂糖・大根・人参・白菜 ごぼう・長ねぎ・バナナ	鶏肉・牛乳・うどん・油・里芋 砂糖・大根・人参・白菜 ごぼう・長ねぎ・バナナ
13 日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
28 日 火	午前食 			やわらかごはん 豆腐ハンバーグ 磯豆煮 キャベツのみそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 磯豆煮 キャベツのみそ汁
	午後食			お茶・さつま芋がゆ	牛乳・大学芋
	食材			豆腐・豚肉・大豆・味噌・さつま芋 米・油・パン粉・片栗粉・砂糖 玉ねぎ・ひじき・人参・ごぼう・キャベツ・水菜	豆腐・豚肉・卵・チーズ・大豆・味噌・ごま・水あめ 牛乳・米・油・パン粉・片栗粉・砂糖・さつま芋 玉ねぎ・クチャップ・ひじき・人参・ごぼう・キャベツ・水菜
14 日 火	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
29 日 水	午前食 			やわらかごはん 鶏むね肉のやみつぎチキン フレンチサラダ なめこのみそ汁	ごはん 鶏むね肉のやみつぎチキン フレンチサラダ なめこのみそ汁
	午後食			お茶・おじや	牛乳・クラッカー
	食材			鶏肉・豆腐・味噌・米 油・砂糖・クチャップ・キャベツ・人参 きゅうり・なめこ・水菜	鶏肉・かにかま・豆腐・味噌・牛乳・米 油・砂糖・クチャップ・キャベツ・人参 きゅうり・なめこ・水菜
17 日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 豚汁	おにぎりパーティー 豚汁
	午後食			お茶・わかめがゆ	牛乳・チーズ・菓子
	食材			鮭・豚肉・豆腐・味噌 米・里芋・わかめ 人参・大根・ごぼう・長ねぎ	鮭・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 チーズ・牛乳・米・ごま・里芋・のり 人参・大根・ごぼう・長ねぎ
30 日 木	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			ひじきがゆ 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え コーンと野菜のスープ	ひじきごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え コーンと野菜のスープ
	午後食			お茶・わかめがゆ	牛乳・バナナケーキ
	食材			豚肉・鯉節・米・もやし 油・片栗粉・砂糖・ひじき・人参 ブロッコリー・万能ねぎ・バナナ・ほうれん草	油揚げ・豚肉・卵・鯉節・牛乳・米・もやし 油・片栗粉・砂糖・H/M・ひじき・人参 ブロッコリー・万能ねぎ・バナナ・ほうれん草

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1 日 水 15 日 水	牛乳 菓子	ごはん	ポークカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みずな りんご	494kcal たんぱく質 15.4g 脂質 19.2g 食塩 1.9g
2 日 木 16 日 木	牛乳 菓子	ごはん	たらフライ ほうれん草のごま和え 里芋と大根のみそ汁	牛乳 卵サンド	たら たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ・あぶら ごま はくりきこ さとう ばんこ さといも しょくぼん まよねーず	ほうれんそう ながねぎ にんじん もやし だいこん	465kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.3g 食塩 1.2g
4 日 土 18 日 土	牛乳 菓子	豚丼	粉ふき芋 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ わかめ にんじん あおのり ばなな	493kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.5g 食塩 1.2g
6 日 月 20 日 月	牛乳 菓子	ごはん	すき焼き風煮 かぼちゃの天ぷら 油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ てんぷらこ しらたき さとう あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのき はくさい わかめ ながねぎ	507kcal たんぱく質 16.8g 脂質 20.5g 食塩 1.5g
7 日 火 21 日 火	牛乳 チーズ	野菜醤油ラーメン	キャベツとささみのサラダ バナナ	牛乳 焼きおにぎり	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう ちーず	ちゅうかめん まよねーず あぶら さとう ごまあぶら こめ	もやし きゃべつ たまねぎ ばなな にんじん ちんげんさい	463kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.0g 食塩 1.4g
8 日 水 22 日 水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉と根菜のごま味噌炒め 磯辺和え きのこ豆腐のすまし汁	牛乳 ウィンナーチーズ蒸しパン	とりにく ういんなー みそ ちーず ぎゅうにゅう とうふ たまご よーくると	こめ H/M さつまいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ごぼう・のり ほうれんそう だいこん もやし・えのき れんこん きゃべつ にんじん ながねぎ	458kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.7g 食塩 1.4g
9 日 木 27 日 月	牛乳 菓子	ブルコギ風丼	野菜とハムの和え物 大根とわかめのスープ ゼリー	牛乳 菓子	ぶたにく みそ はむ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら ぜりー さとう	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん にら わかめ もやし	512kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.6g 食塩 1.2g
10 日 金 24 日 金	牛乳 菓子	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 きなこおふラスク	さけ ぎゅうにゅう とうふ きなこ あぶらあげ みそ	こめ ふ あぶら ばたー ごま さとう	こまつな はんのうねぎ にんじん もやし しめじ	436kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.7g 食塩 1.3g
11 日 土 25 日 土	牛乳 菓子	田舎風うどん	里芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さといも さとう	だいこん ながねぎ にんじん ばなな はくさい ごぼう	466kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.6g 食塩 2.6g
13 日 月 28 日 火	牛乳 菓子	ごはん	豆腐ハンバーグ 磯豆煮 キャベツのみそ汁	牛乳 大学芋	とうふ だいす ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう ちーず	こめ さとう あぶら さつまいも ばんこ ごま かたくりこ みずあめ	たまねぎ ごぼう けちやつぶ きゃべつ ひじき みずな にんじん	543kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.2g 食塩 1.9g
14 日 火 29 日 日	牛乳 チーズ	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン フレンチサラダ なめこのみそ汁	牛乳 クラッカージャムサンド	とりにく みそ かにかま ぎゅうにゅう とうふ ちーず	こめ あぶら さとう	けちやつぶ なめこ きゃべつ みずな にんじん じゃむ きゅうり	441kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.7g 食塩 1.8g
17 日 金 	牛乳 菓子	おにぎりパーティー	豚汁	牛乳 チーズ 菓子	さけふれーく ちーず ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ おかか	こめ ごま さといも こんにゃく	にんじん うめぼし だいこん つくだに ごぼう のり ながねぎ	487kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.6g 食塩 1.9g
30 日 木 	牛乳 菓子	ひじきごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え コーンと野菜のスープ	牛乳 バナナケーキ	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし	こめ H/M あぶら かたくりこ さとう	ひじき もやし・コーン にんじん はんのうねぎ たまねぎ ばなな ぶろっこりー ほうれんそう	527kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.7g 食塩 1.2g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
484kcal	19.4g	17.8g	1.5g

2023年 11月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1 日 水 15 日 水	ごはん	ポークカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりぼしだいじん たまねぎ きゅうり けちゃっぶ みずな りんご	545kcal 16.4g 脂: 20.5g 塩: 2.3g
2 日 木 16 日 木	ごはん	たらフライ ほうれん草のごま和え 里芋と大根のみそ汁	牛乳 卵サンド	たら たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ・あぶら ごま はくりきこ さとう ばんこ さといも しよくばん まよねーず	ほうれんそう ながねぎ にんじん もやし だいこん	524kcal 23.8g 脂: 18.7g 塩: 1.8g
4 日 土 18 日 土	豚丼	粉ふき芋 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ わかめ にんじん あおのり ばなな	538kcal 19.5g 脂: 17.2g 塩: 1.4g
6 日 月 20 日 月	ごはん	すき焼き風煮 かぼちゃの天ぷら 油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ てんぷらこ しらたき さとう あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのき はくさい わかめ ながねぎ	564kcal 18.3g 脂: 22.7g 塩: 1.7g
7 日 火 21 日 火	野菜醤油ラーメン	キャベツとささみのサラダ バナナ	牛乳 焼きおにぎり	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん まよねーず あぶら さとう ごまあぶら こめ	もやし きゃべつ たまねぎ ばなな にんじん ちんげんさい	494kcal 20.3g 脂: 15.2g 塩: 1.3g
8 日 水 22 日 水	ごはん	鶏肉と根菜のごま味噌炒め 磯辺和え きのこ豆腐のすまし汁	牛乳 ウインナーチーズ煮しパン	とりにく ういんなー みそ ちーず ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ H/M さつまいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ごぼう・のり ほうれんそう だいこん もやし・えのき れんこん きゃべつ にんじん ながねぎ	536kcal 21.4g 脂: 16.7g 塩: 1.5g
9 日 木 27 日 月	ブルコギ風丼	野菜とハムの和え物 大根とわかめのスープ ゼリー	牛乳 菓子	ぶたにく みそ はむ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら かたくくりこ あぶら ぜりー さとう	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん にら わかめ もやし	555kcal 20.5g 脂: 18.3g 塩: 1.5g
10 日 金 24 日 金	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 きなこおふラスク	さけ ぎゅうにゅう とうふ きなこ あぶらあげ みそ	こめ ふ あぶら ばたー ごま さとう	こまつな ほんのうねぎ にんじん もやし しめじ	472kcal 26.0g 脂: 17.4g 塩: 1.6g
11 日 土 25 日 土	田舎風うどん	里芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さといも さとう	だいこん ながねぎ にんじん ばなな はくさい ごぼう	505kcal 18.5g 脂: 16.2g 塩: 3.2g
13 日 月 28 日 火	ごはん	豆腐ハンバーグ 磯豆煮 キャベツのみそ汁	牛乳 大学芋	とうふ だいず ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう ちーず	こめ さとう あぶら さつまいも ばんこ ごま かたくくりこ みずあめ	たまねぎ ごぼう けちゃっぶ きゃべつ ひじき みずな にんじん	610kcal 23.1g 脂: 22.4g 塩: 2.2g
14 日 火 29 日 日	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン フレンチサラダ なめこのみそ汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	とりにく みそ かにかま ぎゅうにゅう とうふ	こめ あぶら さとう	けちゃっぶ なめこ きゃべつ みずな にんじん じゃむ きゅうり	467kcal 24.3g 脂: 13.7g 塩: 1.9g
17 日 金 	おにぎりパーティー	豚汁	牛乳 チーズ 菓子	さけふれーく ちーず ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ おかか	こめ ごま さといも こんにゃく	にんじん うめぼし だいこん つくだに ごぼう のり ながねぎ	545kcal 20.6g 脂: 17.7g 塩: 2.3g
30 日 木 	ひじきごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え コーンと野菜のスープ	牛乳 バナナケーキ	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし	こめ H/M あぶら かたくくりこ さとう	ひじき もやし・コーン にんじん ほんのうねぎ たまねぎ ばなな ぶろっくりー ほうれんそう	580kcal 22.2g 脂: 24.9g 塩: 1.8g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
534kcal	21.2g	18.5g	1.9g