

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
1 日 金 18 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 肉じゃが煮 野菜のおひたし コンソメスープ	やわらかごはん 肉じゃが煮 野菜のおひたし コンソメスープ	ごはん ポークカレー 野菜のナムル コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・豆腐がゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・米・じゃが芋 人参・玉ねぎ もやし・キャベツ・きゅうり・ほうれん草	豚肉・米・じゃが芋・油 人参・玉ねぎ・豆腐 もやし・キャベツ・きゅうり・ほうれん草	豚肉・牛乳・チーズ・米・じゃが芋・油・ごま油 ごま・人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご もやし・キャベツ・きゅうり・ほうれん草
2 日 土 16 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		焼うどん 粉ふき芋 豆腐とわかめのスープ	和風パスタ 粉ふき芋 豆腐とわかめのスープ バナナ	和風パスタ 粉ふき芋 豆腐とわかめのスープ バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		ツナ・豆腐・うどん・じゃが芋 玉ねぎ・しめじ・えのき・青のり わかめ	ツナ・豆腐・スパゲティ・油・じゃが芋 玉ねぎ・しめじ・えのき・青のり わかめ・バナナ・米	ツナ・豆腐・牛乳・スパゲティ・油・じゃが芋 玉ねぎ・しめじ・えのき・青のり わかめ・バナナ
5 日 火 19 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ すきやき風煮 さつま芋煮 麩と水菜のすまし汁	やわらかごはん すきやき風煮 さつま芋煮 麩と水菜のすまし汁	ごはん すきやき風煮 さつま芋のてんぷら 麩と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・マカロニミート	牛乳・マカロニミート
	食材		豚肉・豆腐・米・砂糖・さつま芋 麩・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・水菜・わかめ	豚肉・豆腐・米・砂糖・油・さつま芋 麩・玉ねぎ・人参・マカロニ 白菜・長ねぎ・水菜・わかめ	豚肉・豆腐・牛乳・米・砂糖・油・さつま芋 天ぷら粉・麩・マカロニ・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・水菜・わかめ・ケチャップ
6 日 水 20 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り焼き 人参と豆腐の煮物 キャベツの味噌汁	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 人参と豆腐の煮物 キャベツの味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の煮物 キャベツの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 砂糖 人参・キャベツ・水菜	鶏肉・味噌・米 砂糖・青のり 人参・キャベツ・水菜	鶏肉・ちくわ・油揚げ・牛乳・味噌・米 油・砂糖・マーマレード・切干大根 人参・キャベツ・水菜
7 日 木 21 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ 鮭の照り焼き 人参の金平 里芋と大根の味噌汁	やわらかごはん 鮭の照り焼き 金平ごぼう 里芋と大根の味噌汁	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 金平ごぼう 里芋と大根の味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・ジャムサンドパン
	食材		鮭・味噌・米 砂糖・里芋 人参・大根・長ねぎ	鮭・味噌・米 砂糖・食パン・里芋 ごぼう・人参・大根・長ねぎ	鮭・油揚げ・味噌・ヨーグルト・牛乳・米・ごま マヨネーズ・油・砂糖・ごま油・食パン・里芋・マーガリン コーン・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・ジャム
8 日 金 22 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 筑前煮 ほうれん草の納豆和え なめこの味噌汁	やわらかごはん 筑前煮 ほうれん草の納豆和え なめこの味噌汁	ごはん 筑前煮 ほうれん草の納豆和え なめこの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・納豆・鰹節・豆腐・味噌 米・里芋・砂糖・人参 ほうれん草・なめこ・水菜	鶏肉・納豆・鰹節・豆腐・味噌 米・里芋・油・砂糖・人参 ごぼう・れんこん・ほうれん草・なめこ・水菜	鶏肉・ちくわ・納豆・鰹節・豆腐・味噌・牛乳 チーズ・米・里芋・油・砂糖・人参 ごぼう・れんこん・ほうれん草・なめこ・水菜・いんげん

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
9 日 土 30 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華丼風がゆ 里芋のそぼろ煮 玉ねぎとわかめの味噌汁	中華丼風がゆ 里芋のそぼろ煮 玉ねぎとわかめの味噌汁 バナナ	中華丼 里芋のそぼろ煮 油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・鶏肉・味噌 米・砂糖・片栗粉・里芋 白菜・人参・玉ねぎ・えのき・わかめ	豚肉・鶏肉・味噌・バナナ・鮭 米・砂糖・片栗粉・里芋・油 白菜・人参・玉ねぎ・えのき・わかめ	豚肉・ちくわ・鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・バナナ 米・ごま油・砂糖・片栗粉・里芋・油 白菜・人参・玉ねぎ・えのき・わかめ
11 日 月 26 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		田舎風うどん 豆腐のそぼろ煮	田舎風うどん 豆腐のそぼろ煮	田舎風うどん にらの韓国風卵焼き
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・焼きおにぎり
	食材		鶏肉・豚肉・味噌・うどん 砂糖・大根・人参・白菜 長ねぎ・玉ねぎ	鶏肉・豚肉・味噌・うどん・油 砂糖・米・大根・人参・白菜 ごぼう・長ねぎ・玉ねぎ	鶏肉・卵・豚肉・牛乳・味噌・うどん・油 ごま油・砂糖・米・大根・人参・白菜 ごぼう・長ねぎ・玉ねぎ・にら
12 日 火 25 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ カレイの味噌焼き 小松菜の白和え 根菜汁	やわらかごはん カレイの味噌焼き 小松菜の白和え 根菜汁	ごはん さばの味噌焼き 小松菜の白和え 根菜汁
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		カレイ・味噌・豆腐・米 砂糖・小松菜・人参 大根・長ねぎ	カレイ・味噌・豆腐・米 砂糖・油・小松菜・人参 大根・ごぼう・長ねぎ	さば・味噌・豆腐・牛乳・チーズ・米 砂糖・ごま・油・小松菜・人参 大根・ごぼう・長ねぎ
13 日 水 27 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 和風ハンバーグ ツナと野菜のサラダ きのこ汁	やわらかごはん 和風ハンバーグ ツナと野菜のスパゲティサラダ きのこ汁	ごはん 和風ハンバーグ ツナと野菜のスパゲティサラダ きのこ汁
	午後食		ミルク	お茶・さつま芋がゆ	牛乳・大学芋
	食材		豚肉・豆腐・ツナ・味噌・米・パン粉 砂糖・片栗粉・玉ねぎ 人参・きゅうり・えのき・舞茸・長ねぎ・しめじ	豚肉・豆腐・ツナ・味噌・米・パン粉・油 砂糖・片栗粉・スパゲティ・さつま芋・玉ねぎ 人参・きゅうり・えのき・舞茸・長ねぎ・しめじ	豚肉・卵・牛乳・豆腐・ツナ・味噌・米・パン粉・油 砂糖・片栗粉・スパゲティ・さつま芋・永あめ・玉ねぎ 人参・きゅうり・えのき・舞茸・長ねぎ・しめじ
14 日 木 29 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉の煮物 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	やわらかごはん 鶏肉の煮物 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん チキンカツ 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・チーズがゆ	牛乳・ココア蒸しパン
	食材		鶏肉・豆腐・味噌・米 キャベツ・ほうれん草 もやし・のり・わかめ	鶏肉・豆腐・味噌・米・チーズ キャベツ・ほうれん草 もやし・のり・わかめ	鶏肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・米 薄力粉・パン粉・油・キャベツ・ほうれん草 もやし・のり・わかめ
15 日 金 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		鮭がゆ 豚汁	鮭がゆ 豚汁	おにぎりパーティー 豚汁
	午後食		ミルク	お茶・ツナがゆ	牛乳・豆腐ドーナツ
	食材		鮭・豚肉・豆腐・味噌・鰹節 米・里芋・砂糖 わかめ・人参・大根・長ねぎ	鮭・豚肉・豆腐・味噌・鰹節 米・里芋・砂糖・油・鮭・ツナ わかめ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ	鮭・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳・鰹節 卵・米・ごま・里芋・H/M・砂糖・油 わかめ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ
28 日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		きのこがゆ 肉団子のあんかけ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	きのこがゆ 肉団子のあんかけ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	きのこごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのごま和え 白菜スープ
	午後食		ミルク	お茶・おかかがゆ	牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材		豚肉・米 片栗粉・砂糖・しめじ 舞茸・エリンギ・玉ねぎ・白菜	豚肉・米・鰹節 油・片栗粉・砂糖・しめじ 舞茸・エリンギ・玉ねぎ・白菜	豚肉・卵・ベーコン・牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・米 油・片栗粉・砂糖・ごま・ごま油・薄力粉・バター・しめじ 舞茸・エリンギ・玉ねぎ・コーン・白菜

	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 金 18 日 月	牛乳 チーズ	ごはん	ポークカレー 野菜のナムル コンソメスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう ちーず	こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん もやし たまねぎ きゃべつ けちやつぶ きゅうり りんご ほうれんそう	515kcal たんぱく質 17.5g 脂質 21.5g 食塩 2.1g
2 日 土 16 日 土	牛乳 菓子	和風パスタ	粉ふき芋 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛乳 菓子	つな とうふ ぎゅうにゅう	すばげてい あぶら じゃがいも	たまねぎ わかめ しめじ ほうれんそう えのき ばなな あおりのり	467kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.3g 食塩 1.1g
5 日 火 19 日 火	牛乳 菓子	ごはん	すきやき風煮 さつま芋のてんぷら 麩と水菜のすまし汁	牛乳 マカロニミート	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも しらたき てんぷらこ さとう ぶ あぶら まかろに	たまねぎ みずな にんじん わかめ はくさい けちやつぶ ながねぎ	503kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.4g 食塩 1.3g
6 日 水 20 日 水	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の煮物 キャベツの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく みそ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	まーまれーど みずな きりぼしにん にんじん きゃべつ	500kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.0g 食塩 1.5g
7 日 木 21 日 木	ヨーグルト	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き 金平ごぼう 里芋と大根の味噌汁	牛乳 ジャムサンドパン	さけ よーくると あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま ごまあぶら まよねーず しょうばん あぶら さといも さとう まーがりん	こーん ながねぎ ごぼう じゃむ にんじん だいこん	507kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.2g 食塩 1.6g
8 日 金 22 日 金	牛乳 チーズ	ごはん	筑前煮 ほうれん草の納豆和え なめこの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ ちくわ みそ なっとう きゅうにゅう かつおぶし ちーず	こめ さとう さといも しらたき あぶら	にんじん なめこ ごぼう みずな れんこん ほうれんそう	454kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.8g 食塩 2.0g
9 日 土 30 日 土	牛乳 菓子	中華丼	里芋のそぼろ煮 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ きゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ さといも ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	はくさい わかめ にんじん たまねぎ えのき	492kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.2g 食塩 1.8g
11 日 月 26 日 火	牛乳 菓子	野菜あんかけ うどん	にらの韓国風卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 焼きおにぎり	とりにく みそ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん こめ あぶら ごまあぶら さとう	だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい にら ごぼう りんご	476kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.9g 食塩 1.6g
12 日 火 25 日 月	牛乳 チーズ	ごはん	さばのみそ焼き 小松菜の白和え 根菜汁	牛乳 菓子	さば ちーず みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら	こまつな ながねぎ にんじん だいこん ごぼう	489kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.4g 食塩 1.5g
13 日 水 27 日 水	牛乳 菓子	ごはん	和風ハンバーグ ツナと野菜のスパゲティサラダ きのこ汁	牛乳 大学芋	ぶたにく みそ たまご きゅうにゅう とうふ つな	こめ・あぶら かたくりこ ばんこ・ごま すばげてい ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ	たまねぎ まいたけ にんじん しめじ きゅうり ながねぎ えのき	539kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.9g 食塩 1.3g
14 日 木 29 日 金	牛乳 菓子	ごはん	チキンカツ 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	とりにく きゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ はくりきこ ばんこ あぶら	きゃべつ わかめ ほうれんそう もやし のり	480kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.6g 食塩 1.1g
15 日 金 	牛乳 菓子	おにぎり パーティー	豚汁	牛乳 豆腐ドーナツ	さけふれーく みそ ぶたにく きゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし とうふ たまご	こめ しらたき ごま さとう さといも あぶら H/M	うめぼし だいこん つくだに ごぼう のり ながねぎ にんじん わかめ	518kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.9g 食塩 2.0g
28 日 木 	牛乳 菓子	きのこごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのごま和え 白菜スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぶたにく すきむみるく たまご よーくると ペーこん ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ はくりきこ さとう ばたー	しめじ ぶろっこりー まいたけ にんじん えりんぎ こーん たまねぎ はくさい	501kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.6g 食塩 1.6g

⇒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
494kcal	19.7g	18.7g	1.5g

2024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 金 18 日 月	ごはん	ポークカレー 野菜のナムル コンソメスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん もやし たまねぎ きゃべつ けちやっぶ きゅうり りんご ほうれんそう	559kcal 16.6g 脂: 20.8g 塩: 2.2g
2 日 土 16 日 土	和風パスタ	粉ふき芋 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛乳 菓子	つな とうふ ぎゅうにゅう	すばてい あぶら じゃがいも	たまねぎ わかめ しめじ ほうれんそう えのき ばなな あおのり	511kcal 18.8g 脂: 16.8g 塩: 1.4g
5 日 火 19 日 火	ごはん	すきやき風煮 さつま芋のてんぷら 麩と水菜のすまし汁	牛乳 マカロニミート	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも しらたき てんぷらこ さとう ぶ あぶら まかろに	たまねぎ みずな にんじん わかめ はくさい けちやっぶ ながねぎ	552kcal 19.0g 脂: 18.5g 塩: 1.6g
6 日 水 20 日 水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の煮物 キャベツの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく みそ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	まーまれーど みずな きりぼしだいこん にんじん きゃべつ	545kcal 21.1g 脂: 20.1g 塩: 1.7g
7 日 木 21 日 木	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き 金平ごぼう 里芋と大根の味噌汁	牛乳 ジャムサンドパン	さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま ごまあぶら まよねーず しょうぼん あぶら さといも さとう まーがりん	コーン ながねぎ ごぼう じゃむ にんじん だいこん	593kcal 26.0g 脂: 20.7g 塩: 1.9g
8 日 金 22 日 金	ごはん	筑前煮 ほうれん草の納豆和え なめこの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ ちくわ みそ なっとう きゅうにゅう かつおぶし	こめ さとう さといも しらたき あぶら	にんじん なめこ ごぼう みずな れんこん ほうれんそう	483kcal 19.3g 脂: 15.0g 塩: 2.0g
9 日 土 30 日 土	中華丼	里芋のそぼろ煮 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ かまぼこ きゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ さといも ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	はくさい わかめ にんじん たまねぎ えのき	547kcal 18.9g 脂: 18.7g 塩: 2.4g
11 日 月 26 日 火	野菜あんかけ うどん	にらの韓国風卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 焼きおにぎり	とりにく みそ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん こめ あぶら ごまあぶら さとう	だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい にら ごぼう りんご	520kcal 22.8g 脂: 16.3g 塩: 1.8g
12 日 火 25 日 月	ごはん	さばのみそ焼き 小松菜の白和え 根菜汁	牛乳 菓子	さば みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら	こまつな ながねぎ にんじん だいこん ごぼう	533kcal 23.0g 脂: 20.5g 塩: 1.5g
13 日 水 27 日 水	ごはん	和風ハンバーグ ツナと野菜のスパゲティサラダ きのこ汁	牛乳 大学芋	ぶたにく みそ たまご きゅうにゅう とうふ つな	こめ・ばんこ かたくりこ ごまあぶら すばてい あぶら・ごま さつまいも さとう みずあめ	たまねぎ まいたけ にんじん しめじ きゅうり ながねぎ えのき	601kcal 22.5g 脂: 22.6g 塩: 1.5g
14 日 木 29 日 金	ごはん	チキンカツ 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	とりにく きゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ はくりきこ ばんこ あぶら	きゃべつ わかめ ほうれんそう もやし のり	523kcal 25.3g 脂: 16.3g 塩: 1.3g
15 日 金 	おにぎり パーティー	豚汁	牛乳 豆腐ドーナツ	さけふれーく みそ ぶたにく きゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし とうふ たまご	こめ しらたき ごま さとう さといも あぶら H/M	うめぼし だいこん つくだに ごぼう のり ながねぎ にんじん わかめ	530kcal 19.7g 脂: 17.0g 塩: 2.1g
28 日 木 	きのこごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのごま和え 白菜スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぶたにく すきむろく たまご よーぐると ペーこん ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ はくりきこ さとう ばたー	しめじ ぶろっくりー まいたけ にんじん えりんぎ コーン たまねぎ はくさい	550kcal 21.5g 脂: 23.0g 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
541kcal	21.2g	18.9g	1.8g