

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ	延長おやつ	栄 養 価		
		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	3時おやつ				
02 （一 月 ）	☆ジャージャーめん ベーコンポテト きゅうりの酢の物 トマト	じゃがいも、生中華めん、胚芽米、こんにゃく、三温糖、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、ベーコン、油揚げ、みそ	きゅうり、にんじん、トマト、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、わかめ（生）、しょうが、にんにく	牛乳 こぎつねごはん 塩きゅうり お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 69 mg		
03 （火 ）	ちらし寿司 鯖の照り焼き おいしいなのおかか和え おふのすまし汁	米、焼ふ、三温糖	牛乳、さわら、油揚げ、かつお節	いちご、なばな、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、あさつき、さやえんどう、干しいたけ、しょうが	牛乳 さくらもち 果物 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 9.3 g カルシウム 222 mg		
04 （水 ）	おにぎり からあげ スイート漬け 豚汁 アイスクリーム	じゃがいも、米、油、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、アイスクリーム、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉、みそ、いわし	いよかん、にんじん、かぶ、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、あおのり、にんにく	牛乳 ☆フライドポテト 果物 牛乳	なめだけごはん 果物	エネルギー 827 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 35.5 g カルシウム 315 mg		
05 （木 ）	☆ドライカレー 鶏肉のサラダ ほうれん草のスープ 果物	胚芽米、食パン、グラニュー糖、マーガリン、なたね油、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏肉、鶏がら	いちご、たまねぎ、ほんかん、トマト、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、きゅうり、干しぶどう、りんご、ねぎ、しょうが	牛乳 ☆シュガートースト 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 185 mg		
06 （金 ）	ごはん さばの塩焼き 三色酢の物 うずら豆煮つけ 味噌汁	胚芽米、三温糖、砂糖	牛乳、さば、うずら豆、みそ、いわし	オレンジ天然果汁、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、りしりこんぶ	牛乳 ☆オレンジゼリー おせんべい 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 215 mg		
07 （土 ）	豚肉丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖、なたね油	ヨーグルト、豚肉、淡色みそ、いわし	キャベツ、いちご、ほんかん、きゅうり、トマト、いちごジャム、わかめ、にんにく、りしりこんぶ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 252 mg		
09 （一 月 ）	☆たぬきうどん 大根のそぼろ煮 小松菜のおかか和え トマト	生うどん、もち米、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、焼き豚、いわし、かつお節	だいこん、こまつな、トマト、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ、りしりこんぶ、ほんかん	牛乳 中華風おこわ 果物 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 7.7 g カルシウム 263 mg		
10 （火 ）	ごはん 鯖のみそ焼き さつま芋のあめだき ひふみ漬け 味噌汁	さつまいも、胚芽米、米、白玉粉、三温糖、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、あずき（乾）、いわし、豚ひき肉、みそ	きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、りしりこんぶ	牛乳 ☆おしるこ 小魚 お茶	チャーハン 果物	エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 418 mg		
11 （水 ）	ホットドッグ ☆ボルシチ かぼちゃのโปรテインサラダ 果物	さつまいも、コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、牛肉、ウインナー、ハム、生クリーム、バター	いちご、かぼちゃ、ほんかん、ビート、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、セロリー	牛乳 ☆バリバリ焼き 果物 牛乳	まぜこみごはん 果物	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 26.6 g カルシウム 207 mg		
12 （木 ）	納豆ごはん ごぼうと牛肉の炒め煮 きゅうりのゆかり和え 味噌汁	胚芽米、焼きそばめん、三温糖、ごま油、ごま	納豆、豚肉、牛肉、みそ、いわし	いよかん、きゅうり、にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、生いも板こんにゃく、わかめ（生）、りしりこんぶ、うめびしお、あおのり	牛乳 ☆焼きそば 果物 お茶	おにぎり 果物	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 168 mg		
13 （金 ）	ごはん アジフライ わかめの酢の物 トマト 味噌汁	胚芽米、パン粉、小麦粉、油、三温糖	牛乳、あじ、油揚げ、生クリーム、みそ、いわし	りんご、もやし、トマト、だいこん、きゅうり、万能ねぎ、わかめ（生）、りしりこんぶ	牛乳 りんごのコンポート クラッカー 牛乳	カレーピラフ 果物	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 271 mg		
14 （土 ）	牛丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖	ヨーグルト、牛肉、みそ、いわし	りんご、ほんかん、きゅうり、たまねぎ、トマト、キャベツ、いちごジャム、しめじ、りしりこんぶ	牛乳 サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 230 mg		
16 （一 月 ）	鶏南蛮 焼き豚とキャベツの味噌マヨネーズ さつま芋の甘煮 トマト	生うどん、胚芽米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮缶、いわし、焼き豚、みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、ほうれんそう、うめびしお	牛乳 つなそばろおにぎり きゅうりのゆかり和え 小魚 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 10.1 g カルシウム 254 mg		

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	延長おやつ	栄 養 価		
		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					
17 （火）	ごはん レバーの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え かぶの甘酢漬 なめこの味噌汁	胚芽米、食パン、砂糖、片栗粉、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚レバー、木綿豆腐、卵、みそ、いわし、かつお節	いちご、ブロッコリー、かぶ、なめこ、かぶ葉、あさつき、りしりこんぶ、にんにく	牛乳 ☆パンプリン 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	503	kcal
							たんぱく質	24.9	g
							脂質	12.4	g
							カルシウム	271	mg
18 （水）	ごはん 鮭のイタリアン風 きゅうりとわかめの酢の物 レンコンのきんぴら 味噌汁	胚芽米、マヨネーズ、三温糖、パン粉、ごま油、ごま	牛乳、さけ、みそ、いわし	りんご天然果汁、れんこん、きゅうり、ほうれんそう、もやし、アガー、わかめ（生）、りしりこんぶ、にんにく、あおのり	牛乳 ☆りんごのゼリー おせんべい 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー	489	kcal
							たんぱく質	18.7	g
							脂質	11.3	g
							カルシウム	229	mg
19 （木）	たまごサンド ☆カレーシチュー キャベツのサラダ 果物	ロールパン、じゃがいも、もち米、三温糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、あずき（乾）、卵、鶏もも肉	いちご、ほんかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	牛乳 ☆ぼたもち 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー	756	kcal
							たんぱく質	23.2	g
							脂質	25.0	g
							カルシウム	283	mg
21 （土）	ビビンバ丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖、ごま油	ヨーグルト、牛ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、いわし	いちご、きゅうり、ほんかん、トマト、大豆もやし、にんじん、いちごジャム、わかめ（乾）、りしりこんぶ、しょうが、にんにく	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー	546	kcal
							たんぱく質	20.5	g
							脂質	15.6	g
							カルシウム	253	mg
23 （月）	けんちんうどん ☆南瓜のそぼろ煮 キャベツののり和え トマト	生うどん、白玉粉、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、いわし、かつお節、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、キャベツ、トマト、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん、あさつき、えながおにこんぶ、焼きのり	牛乳 ☆二色団子 小魚 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	566	kcal
							たんぱく質	28.6	g
							脂質	11.9	g
							カルシウム	381	mg
24 （火）	わかめごはん 肉じゃが きゅうりの昆布和え 味噌汁 果物	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、砂糖	牛乳、チーズ、豚肉、卵、みそ、いわし	ほんかん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しらたき、しめじ、カットわかめ、塩こんぶ、りしりこんぶ	牛乳 ☆ソフトドーナツ チーズ 牛乳	鮭ピラフ 果物	エネルギー	632	kcal
							たんぱく質	22.2	g
							脂質	25.5	g
							カルシウム	450	mg
25 （水）	☆ミートソーススパゲティ おからサラダ 小松菜スープ 果物	スパゲティ、焼肉、マヨネーズ、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、おから、バター、ベーコン、ちくわ、鶏がらスープ	いよかん、りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ホールトマト缶詰、ねぎ、コーン缶、しょうが	牛乳 おふラスク 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー	533	kcal
							たんぱく質	19.0	g
							脂質	22.8	g
							カルシウム	191	mg
26 （木）	ピラフ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ コーンスープ 果物	胚芽米、三温糖、パン粉、なたね油、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、牛ひき肉、生クリーム、バター	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、コーン缶、にんじん、もも缶、みかん缶、りんご、クリームコーン缶	牛乳 プリンアラモード 牛乳	ホットケーキ 果物	エネルギー	643	kcal
							たんぱく質	24.0	g
							脂質	30.4	g
							カルシウム	229	mg
27 （金）	ごはん 鮭の磯揚げ いんげんのおかか和え さつま芋オレンジ煮 味噌汁	胚芽米、さつまいも、ロールパン、小麦粉、グラニュー糖、なたね油、油、三温糖	牛乳、さけ、淡色みそ、いわし、かつお節	ほんかん、いんげん、みかん缶、だいこん、にんじん、オレンジ濃縮果汁、万能ねぎ、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 ☆揚げパン 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー	581	kcal
							たんぱく質	20.5	g
							脂質	15.9	g
							カルシウム	238	mg
28 （土）	焼き鳥丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、さといも、マーガリン、三温糖、なたね油	ヨーグルト、鶏もも肉、淡色みそ、いわし	いちご、りんご、きゅうり、トマト、いちごジャム、りしりこんぶ、わかめ（乾）、にんにく	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー	572	kcal
							たんぱく質	21.8	g
							脂質	16.3	g
							カルシウム	224	mg
30 （月）	☆ラーメン 南瓜のおかか和え もやしときゅうりの酢の物 トマト	生中華めん、コーンフレーク、三温糖	牛乳、焼き豚、バター、かつお節、鶏がら	いよかん、かぼちゃ、もやし、きゅうり、トマト、ほうれんそう、ねぎ、焼きのり	牛乳 ☆コーンフレーク 果物 牛乳	なめだけごはん 果物	エネルギー	411	kcal
							たんぱく質	15.0	g
							脂質	7.9	g
							カルシウム	166	mg
31 （火）	☆カレーライス ミモザサラダ 白菜のスープ 果物	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、鶏がら	いちご、りんご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、しょうが	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	610	kcal
							たんぱく質	19.8	g
							脂質	21.6	g
							カルシウム	211	mg

※10時のおやつは1歳児クラスのための提供です。

※使用する食材は市場等の都合により、予告なく変更になることがあります。

※栄養価の数値は、3～5歳クラスのものです。

☆のついたメニューはゆり組のお友達のリクエストメニューです。