

日付	曜日	給食	3時おやつ ※は幼児のみ は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 1日必要量	材 料 名				
					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	
3	月	牛乳	ごはん すまし汁 さんか焼き ひじきの炒り煮	鬼クッキー	530.4(483.2) 21.9(20.8) 13.0(14.2) 1.3(1.1)	米、小麦粉、上白糖、 ショートニング、パン粉、 三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、いわしすり身、 バター、だいす水煮、牛 乳、油揚げ、赤みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、なばな、 こまつな、もやし、 しょうが、あおのり	花かつお、酒、 しょうゆ、食塩、だし昆布
				牛乳					
4	火	牛乳	冬野菜のカレーライス 豆腐のスープ 磯香あえ	ヨーグルト	507.8(446.1) 23.7(21.4) 11.8(12.4) 1.8(1.5)	米、油、小麦粉、押麦、 片栗粉	牛乳、調製豆乳、豚肉、 木綿豆腐、鶏肉、 かつお節、 ヨーグルト(加糖)	ほうれんそう、たまねぎ、 れんこん、にんじん、 だいこん、もやし、 あさつき、にんにく、 干ししいたけ、しょうが、 きざみのみり	しょうゆ、ケチャップ、 中濃ソース、酒、食塩、 かつおだし汁、カレー粉
				せんべい 麦茶					
5	水	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 和風サラダ でこぼん	揚げパン	515.7(461.4) 22.6(20.7) 15.4(15.4) 1.6(1.4)	米、油、上白糖、油、 三温糖、 ロールパン	牛乳、かれい、きな粉、 白みそ、赤みそ、 牛乳	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、えのきたけ、 こまつな、にんじん、 でこぼん	しょうゆ、花かつお、 酒、みりん
				牛乳					
6	木	牛乳	ごはん 野菜スープ 小松菜と豚肉のソース炒め さつま芋のオレンジ煮	ツナごはん	546.4(498.1) 18.1(17.8) 11.7(13.2) 1.1(0.9)	米、さつまいも、 三温糖、油、片栗粉、白ごま	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、 牛乳	こまつな、にんじん、 オレンジ濃縮果汁、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、黒きくらげ、 きざみのみり	花かつお、酒、 しょうゆ、中濃ソース、 食塩、だし昆布、こしょう
				牛乳					
7	金	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め カレーポテト	クッキー	555.9(496.9) 22.2(20.9) 20.4(20.1) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、小麦粉、 上白糖、ショートニング、 油、三温糖、ごま油、 白ごま	牛乳、豚肉、バター、 牛乳、油揚げ、白みそ、 赤みそ、牛乳	だいこん、長ねぎ、 にんじん、ピーマン、 だいこん(葉)、しょうが、 にんにく、干しぶどう	花かつお、しょうゆ、 食塩、カレー粉
				牛乳					
10	月	牛乳	マーボー丼 中華風スープ ナムル	ふかし芋	526.0(489.2) 22.0(21.4) 16.1(17.3) 1.8(1.6)	さつまいも、米、押麦、 はるさめ、片栗粉、 ごま油、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、チーズ、 赤みそ、かつお節、 牛乳	ほうれんそう、もやし、 長ねぎ、にんじん、にら、 干ししいたけ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酒、食塩
				チーズ 牛乳					
12	水	牛乳	ゆかりごはん わかめスープ スペイン風オムレツ ツナサラダ	バームクーヘン	567.7(506.9) 16.7(16.5) 22.5(21.6) 1.0(0.9)	米、三温糖、 マヨネーズ風ドレッシング、 油、白ごま、 バームクーヘン	牛乳、卵、ツナ油漬缶、 豚ひき肉、牛乳、 かつお節、牛乳	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 あさつき、生わかめ、 ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、 しょうゆ、食塩、 だし昆布、こしょう
				せんべい 牛乳					
13	木	牛乳	スパゲティミートソース きのこのスープ フルーツサラダ	キャロットロール	544.8(488.0) 20.5(19.5) 18.9(18.9) 1.5(1.2)	スパゲティ、油、片栗粉、 三温糖、上白糖、 キャロットロール	牛乳、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、みかん缶、 りんご、にんじん、 えのきたけ、きゅうり、 ホールトマト缶詰、 しめじ、あさつき、 にんにく	ケチャップ、中濃ソース、 花かつお、食塩、 りんご酢、しょうゆ、 だし昆布、こしょう
				せんべい 牛乳					
14	金	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごま揚げ 二色おひたし	こぎつねごはん	549.3(500.4) 22.4(21.2) 15.0(15.8) 1.3(1.2)	米、片栗粉、三温糖、 油、白ごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、 鶏ひき肉、油揚げ、白み そ、赤みそ、牛乳	はくさい、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 しょうが	しょうゆ、花かつお、 酒、みりん
				牛乳					
17	月	牛乳	ごはん すまし汁 松風焼き 白菜と油揚げのおひたし	小松菜蒸しパン	500.0(460.9) 18.0(17.7) 14.3(15.3) 1.2(1.0)	米、上白糖、 パン粉、油、 三温糖、白ごま、 小麦粉	牛乳、豚ひき肉、 だいす水煮、赤みそ、 油揚げ、 牛乳	はくさい、たまねぎ、 こまつな、長ねぎ、 なばな、干しぶどう、 生わかめ、にんじん	かつおだし汁、花かつお、 しょうゆ、酒、だし昆布、 食塩、みりん
				牛乳					
18	火	牛乳	ごまみそうどん ツナ和え 煮豆	佃煮ごはん	546.1(497.8) 20.3(19.5) 12.5(13.8) 1.4(1.2)	米、干しうどん、三温糖、 油、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉(乾)、 うずら豆(乾)、 ツナ油漬缶、しらす干し、 油揚げ、白みそ、 赤みそ、牛乳	こまつな、にんじん、 もやし、長ねぎ、 干ししいたけ、しょうが	花かつお、しょうゆ、 酒、みりん、食塩
				牛乳					
19	水	牛乳	ごはん すまし汁 チーマイチェンカンピエン みそドレッシングサラダ	ココアゼリー	568.8(516.0) 22.5(21.3) 21.1(20.7) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、油、 上白糖、片栗粉、 三温糖、ごま油、 クラッカー	牛乳、調製豆乳、 鶏レバー、ゼラチン、 赤みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、えのきたけ、 こまつな、にんじん、 長ねぎ、しょうが、 にんにく	しょうゆ、花かつお、 りんご酢、酒、 だし昆布、食塩
				クラッカー 牛乳					
20	木	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き ひじきの炒り煮 でこぼん	メロンパン	531.5(486.1) 26.8(24.8) 13.4(14.5) 1.4(1.2)	米、三温糖、油、白ごま、 メロンパン	牛乳、かれい、木綿豆腐、 油揚げ、いわし(煮干し)、 白みそ、赤みそ、牛乳	でこぼん、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 ひじき	しょうゆ、酒、花かつお、 みりん
				じゃこ 牛乳					
21	金	牛乳	ごはん 白菜のスープ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草サラダ	ドーナツ	534.1(488.2) 21.1(20.1) 14.7(15.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、 マヨネーズ風ドレッシング、 はるさめ、油、 三温糖、 ドーナツ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 牛乳	ほうれんそう、はくさい、 たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶詰、 あさつき	花かつお、ケチャップ、 しょうゆ、酒、食塩、 だし昆布、こしょう
				せんべい 牛乳					
25	火	牛乳	ごはん さつま汁 煮魚 れんこんのきんぴら	きび団子	554.6(504.6) 25.9(24.0) 10.5(12.2) 1.2(1.0)	米、もち米、 きび(精白粒)、 さつまいも、三温糖、 油、白ごま	牛乳、かれい、豚肉、 きな粉、油揚げ、白みそ、 赤みそ、牛乳	にんじん、れんこん、 ごぼう、長ねぎ、 こまつな、しょうが	しょうゆ、花かつお、 酒、みりん
				牛乳					
26	水	牛乳	ごはん すまし汁 春巻き キャベツと小松菜のお浸し	ぶどうゼリー	535.3(491.5) 17.3(17.0) 14.6(15.5) 1.3(1.1)	米、春巻きの皮、油、 はるさめ、三温糖、 上白糖、 小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 しらす干し、ゼラチン、 牛乳	キャベツ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 だけのこ(水煮)、 ぶどう濃縮果汁、 干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、花かつお、 かつおだし汁、だし昆布、 食塩
				せんべい 牛乳					
27	木	牛乳	キーマカレー じゃがいものスープ フレンチサラダ	いちごジャムサンド	578.5(526.1) 21.8(19.6) 13.7(17.7) 1.8(1.7)	米、じゃがいも、三温糖、 油、押麦、上白糖、 ロールパン	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、 だいす水煮、 *ジョア(牛乳)	たまねぎ、にんじん、 みかん缶、きゅうり、 いちご、キャベツ、 ホールトマト缶詰、 ピーマン、あさつき、 にんにく	中濃ソース、花かつお、 ケチャップ、食塩、酒、 りんご酢、しょうゆ、 カレー粉、こしょう
				*ジョア(牛乳)					
28	金	牛乳	ごはん 呉汁 鶏肉の酢醤油煮 塩もみ	ツナちらし	545.9(495.9) 24.0(22.3) 15.4(16.1) 1.4(1.2)	米、三温糖、 マヨネーズ風ドレッシング、 白ごま	牛乳、鶏肉、 調製豆乳、ツナ油漬缶、 白みそ、 牛乳	きゅうり、キャベツ、 にんじん、長ねぎ、 こまつな、えのきたけ、 きざみのみり、にんにく	酢、花かつお、酒、 みりん、しょうゆ、 食塩、だし昆布
				牛乳					