

日付	曜日	給食 種別		3時おやつ *は幼児のみ 0は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1歳未満児)	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
1	月	牛乳	ごはん キャベツとベーコンのスープ 鶏肉のオレンジ煮 ポテトサラダ	きなこマカロニ	462.0(430.5)	米、じゃがいも、マカロニ、黒砂糖、マヨネーズ 風ドレッシング、三温糖、上白糖、油	牛乳、鶏肉、ベーコン、きな粉、かつお節、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう
					22.2(21.1)				
2	火	牛乳	ごはん みそ汁 松風焼き 二色おひたし	たけのこごはん	489.5(452.5)	米、じゃがいも、パン粉、三温糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、生わかめ、牛乳	ほうれんそう、たけのこ、にんじん、長ねぎ、さやえんどう、あさつき	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁、花かつお、食塩
					20.6(19.8)				
3	水	牛乳	ごはん みそ汁 シュンユイ ごまドレッシングサラダ	パームクーヘン	477.0(457.9)	米、さつまいも、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油、白ごま、パームクーヘン	牛乳、かれい、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、酒
					21.7(21.1)				
4	木	牛乳	スパゲティミートソース きのこのスープ フレンチサラダ	わかめごはん	544.0(496.1)	米、スパゲティ、油、片栗粉、三温糖、上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、生わかめ、牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきだけ、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、酒、食塩、りんご酢、しょうゆ、だし昆布、こしょう
					19.9(19.2)				
5	金	牛乳	ごはん 豆乳スープ 鶏肉の味噌炒め 粉ふきもち オレンジ	ぶどうゼリー	473.7(430.9)	米、じゃがいも、上白糖、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、調製豆乳、ベーコン、ゼラチン、白みそ、あおりのり、牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、長ねぎ、ピーマン、しょうが、黒きくらげ	酒、食塩、しょうゆ、こしょう
					19.0(18.4)				
8	月	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー煮 ツナサラダ オレンジ	焼き芋	506.5(471.6)	さつまいも、米、マヨネーズ風ドレッシング	牛乳、鶏肉、ツナ缶、チーズ、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんにく	酢、しょうゆ、花かつお、酒、みりん、カレー粉、こしょう
					24.4(23.3)				
9	火	牛乳	マーボー丼 中華風スープ ごまきゅうり	チキンライス	505.5(466.1)	米、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、赤みそ、かつお節、牛乳	きゅうり、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいただけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、食塩
					22.4(21.2)				
10	水	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉の南蛮揚げ キャベツと小松菜のお浸し	ヨーグルト	352.9(331.4)	米、油、片栗粉、小麦粉	ヨーグルト、鶏肉、しらす干し、赤みそ、白ごま、生わかめ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、長ねぎ	花かつお、しょうゆ、酒、かつおだし汁、だし昆布、食塩
					18.0(17.4)				
11	木	牛乳	ごはん みそ汁 焼肉 さつま芋の甘煮 オレンジ	毎ジャムサンド	522.4(499.4)	米、さつまいも、ロールパン、三温糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	オレンジ、もやし、にんじん、長ねぎ、ピーマン、りんご、たまねぎ、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酒、ケチャップ、中濃ソース、食塩
					19.5(19.5)				
12	金	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 中華風スパゲティサラダ	佃煮ごはん	500.6(458.7)	米、じゃがいも、スパゲティ、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、ハム、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢、酒、みりん
					23.0(21.3)				
15	月	牛乳	ごはん 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ	米粉と豆腐の ブラウニー	474.1(440.2)	米、じゃがいも、上白糖、米粉、マヨネーズ風ドレッシング、油、片栗粉、油、粉糖、三温糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、いわし(煮干し)、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、さやえんどう	花かつお、ケチャップ、酒、食塩、しょうゆ、だし昆布、こしょう
					20.0(19.3)				
16	火	牛乳	カレーライス 豆腐のスープ グリーンサラダ	オレンジゼリー	518.1(468.7)	じゃがいも、米、油、上白糖、小麦粉、押麦、片栗粉	牛乳、調製豆乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、かつお節、ゼラチン、牛乳	きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、あさつき、にんにく、干しいただけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、酒、りんご酢、カレー粉、こしょう
					20.4(19.5)				
17	水	牛乳	ごはん すまし汁 チーマイチエンカンピエン 三色おひたし	こぎつねごはん	510.0(468.9)	米、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏レバー、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、もやし、長ねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、花かつお、酒、みりん、だし昆布、食塩
					22.3(21.2)				
18	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 オレンジ	ドーナツ	456.5(445.3)	米、三温糖、油、ドーナツ	牛乳、かれい、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、白ごま、かつお節、赤みそ、ひじき、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あさつき	しょうゆ、酒、花かつお、みりん
					24.9(23.7)				
19	金	牛乳	ゆかりごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜ときこのおひたし	ツナちらし	503.7(462.2)	米、じゃがいも、米、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、油、上白糖、白ごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、しらす干し、白みそ、赤みそ、生わかめ、きざみのり、牛乳	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢、花かつお、かつおだし汁、だし昆布、食塩
					18.4(17.8)				
22	月	牛乳	ごはん 呉汁 鶏の塩焼き 磯香あえ オレンジ	ふかし芋	467.1(440.1)	さつまいも、米	牛乳、鶏肉、調製豆乳、チーズ、白みそ、きざみのり、牛乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、長ねぎ、こまつな、えのきたけ	花かつお、酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
					23.0(22.2)				
23	火	牛乳	ごはん みそ汁 煮魚 ハムサラダ オレンジ	黒糖蒸しパン	494.7(454.9)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、三温糖、上白糖、黒ごま	牛乳、かれい、ハム、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しいただけ、しょうが	しょうゆ、酒、りんご酢、食塩、こしょう
					22.4(21.2)				
24	水	牛乳	ごはん すまし汁 ローストチキン 和風サラダ	ドライカレー	453.3(423.6)	米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、にんじん	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、食塩、だし昆布、カレー粉、食塩
					21.2(20.3)				
25	木	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め さつま芋のオレンジ煮	りんごゼリー	485.1(439.2)	米、さつまいも、上白糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ、ゼラチン、赤みそ、白ごま、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ
					16.4(16.2)				
26	金	牛乳	ごはん すまし汁 カレイの西京焼き ほうれん草サラダ	きび団子	518.1(473.7)	米、じゃがいも、もち米、きび、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、ベーコン、きな粉、白みそ、白ごま、牛乳	ほうれんそう、にんじん、長ねぎ	花かつお、しょうゆ、本みりん、酒、だし昆布、食塩
					22.6(21.0)				
30	火	牛乳	キーマカレー じゃがいものスープ フレンチサラダ	じゃこごはん	523.7(479.9)	米、じゃがいも、油、押麦、三温糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、だいず水煮、しらす干し、白ごま、牛乳	たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、ピーマン、あさつき、いんげん、にんにく	中濃ソース、花かつお、酒、ケチャップ、食塩、りんご酢、しょうゆ、カレー粉、こしょう
					19.1(18.6)				