

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	わかめごはん すまし汁(はんぺん小松菜 レバーフライ 春雨サラダ 果物(すいか)	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サフラワー油／普通は るさめ(乾)／ランチパ ン	牛乳900ml／わかめご 飯の素／はんぺん／鯉 節(花かつお)／豚肝 臓／ロースハム／牛乳 ／ウィンナー	こまつな／きゅうり/ すいか	牛乳 ◆ホットドッグ		エネルギー - 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
2 金	ロコモコ 野菜スープ マカロニサラダ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／じゃがい も／マカロニ／サンド イッチ食パン／いちご ジャム(低糖度)	牛乳900ml／豚ひき肉 ／たまご／ウィンナー ／ロースハム／牛乳	玉葱／レタス／ミニト マト／にんじん／キャ ベツ／パセリ／きゅう り／デラウェア	牛乳 ◆ジャムサンド		エネルギー - 503 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
3 土	ハヤシライス わかめスープ 冷しゃぶ中華サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／かたくり 粉／ごま(いり)／三 温糖／ごま油／キャ ロット食パン／有塩バ ター／メープルシロツ	牛乳／豚小間／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)／ 豚ロース(赤肉)	玉葱／グリーンピース (冷凍)／ねぎ／きゅう り／ブロッコリー／もやし ／にんじん／バナナ	牛乳 ◆メープルバターパン		エネルギー - 516 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g
5 月	もち麦御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 鰯の味噌漬け焼き 隠元のごまマヨネーズ和え 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／も ち麦／三温糖／白ごま (いり)／無塩バター ／薄力粉／グラニュー 糖	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／絹ごし豆腐／ かつお加工品(かつお 節)／りしりこんぶ(素 干し)／まあじ／サラ ダチーズ／牛乳／たま ご	さやいんげん／にんじ ん／デラウェア／西洋 かぼちゃ	牛乳 ◆南瓜のバウンドケーキ		エネルギー - 497 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g
6 火	食パン ガンボスープ ハムカツ ポイルサラダ 果物(メロン)	食パン(市販品)／有 塩バター／オリーブ油 ／はちみつ／薄力粉／ パン粉(乾燥)／サラダ 油／水稲穀粒(精白米) ／三温糖	牛乳900ml／ベーコン ／ロースハム／牛乳／ 干ひじき(スライス、 乾)／甘塩鮭	キャベツ／玉葱／にん じん／セロリ／オク ラ／にんにく(りん茎) ／トマト缶詰(ホー ル)／メロン(温室)	牛乳 ◆ひじきと鮭のおにぎり		エネルギー - 486 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.4 g
7 水	磯うどん 鶏スティックの煮付け 温サラダ 果物(バナナ)	うどん(ゆで)／三温糖 ／じゃがいも／食パン (市販品)	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／豚 小間／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／魚肉ソー セージ／牛乳／クレー ム	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／しょうが ／にんにく(りん茎)／ 西洋かぼちゃ／★えだ まめ(冷凍)／バナナ/ ブルーベリー(ジャム)	牛乳 ◆ブルーベリークリームチーズサンド		エネルギー - 507 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g
8 木	五分づき米 味噌汁(なめこ・豆腐) 麻婆茄子 たことわかめのサラダ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(半つき米)／ サラダ油／三温糖／か たくり粉／ごま油／と うもろこし／食パン (市販品)／グラ ニュー糖／有塩バター	牛乳／絹ごし豆腐／か たくちいわし(煮干し) ／豚ひき肉／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／た こ(ゆで)	なめこ／なす／玉葱／ ねぎ／にんにく／にん じん／しょうが／きゅうり ／デラウェア	牛乳 ◆ゆでとうもろこし ◆シュガートースト (3歳未満児のみ)		エネルギー - 489 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
9 金	ふりかけ御飯 味噌汁(キャ・油揚げ) 豆腐ナゲット ささみと胡瓜の梅サラダ 果物(すいか)	水稲穀粒(精白米)／ふ りかけ／薄力粉／白ご ま(すり)／三温糖/ ランチパン／スパゲッ ティ	牛乳1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／鶏若鶏肉ひき肉／木 綿豆腐／たまご／鶏若 鶏肉ささ身／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／牛 乳	キャベツ／玉葱／にん じん／きゅうり／梅 (塩漬)／すいか	牛乳 ◆スパゲティぱん		エネルギー - 490 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g
10 土	豚丼 すまし汁(わかめ・えのき 大根とツナのサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サンドイッチ食 パン	牛乳900ml／豚小間/ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくちいわ し(煮干し)／まぐろ缶 詰(油漬フルイト)／牛 乳／スライスチーズ	玉葱／グリーンピース (冷凍)／えのきたけ/ だいこん／きゅうり/ バナナ	牛乳 ◆ハムチーズサンド		エネルギー - 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
13 火	カレーライス 卵スープ キャベツのおかかあえ ヨーグルト	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／薄力粉/ 強力粉(1等)／無塩バ ター／グラニュー糖/ 白ごま(いり)	牛乳900ml／豚小間/ たまご／かつお加工品 (かつお節)／ヨーグル ト／牛乳	にんじん／玉葱／パセ リ／キャベツ	牛乳 ◆セサミビスコッティ		エネルギー - 502 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g
14 水	スパゲティミートソース キャベツベーコンスープ 海藻サラダ 果物(すいか)	スパゲティ／三温糖 ／サラダ油／ごま油/ 水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／ベー コン／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／かに風味 かまぼこ／ツナチャン ク／焼きのり	にんじん／玉葱／にん じん／(りん茎)／トマト 缶詰(ホール)／キャ ベツ／きゅうり／すい か	麦茶 ◆ツナマヨおにぎり		エネルギー - 494 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
15 木	枝豆ご飯 すいとん 焼鮭 刻み昆布の煮物 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／じゃがいも／三 温糖／蒸しパン粉／黒 砂糖	牛乳1L／豚小間／か たくちいわし(煮干し) ／甘塩鮭／刻み昆布/ さつま揚げ／牛乳	えだまめ／にんじん/ 玉葱／ほうれんそう/ メロン(温室)	牛乳 ◆黒糖蒸しパン		エネルギー - 491 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.1 g
16 金	三色ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 厚揚げとつくねの煮物 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／じゃがいも／か たくり粉／白ごま(す り)	牛乳900ml／豚ひき肉 ／たまご／かたくち いわし(煮干し)／生揚げ ／鶏若鶏肉ひき肉／か つお加工品(かつお節)	しょうが／にんじん/ 玉葱／さやいんげん/ バナナ／きゅうり	麦茶 ◆冷汁		エネルギー - 513 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
17 土	和風スパゲティ 春雨スープ わかめのなめ茸和え 果物(パイン缶)	スパゲティ／有塩バ ター／普通はるさめ (乾)／水稲穀粒(精白 米)	牛乳／まぐろ缶詰(油 漬フルイト)／刻みのり ／ベーコン／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か に風味かまぼこ／かつ お加工品(かつお節)	ほんしめじ／玉葱／に んじん／干し椎茸／チ ンゲンツァイ／きゅう り／えのきたけ(味付 け瓶詰)／パインアッ プル(缶詰)	牛乳 ◆おかかおにぎり		エネルギー - 477 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.1 g
19 月	麦ご飯 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとハムのサラダ 果物(すいか)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／マー レード(高糖度)／ ビーフン／サラダ油/ ごま油	牛乳1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／ロースハム／牛 乳／豚小間	とうがん／にんにく/ (りん茎)／しょうが/ キャベツ／すいか／に んじん／生しいたけ (菌床栽培、生)	牛乳 ◆焼きビーフン		エネルギー - 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	497 kcal	タンパク質 19.9 g
					脂 質	17.4 g	食塩相当量 2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 火	ソフトフランスパン 春雨スープ ラタトゥイユ ポテトサラダ 果物(バナナ)	ソフトフランスパン/ 有塩バター/普通はる さめ(乾)/じゃがいも /水稲穀粒(精白米)/ とうもろこし(玄穀)	牛乳1L/ベーコン/ 豚ひき肉/ロースハム /牛乳	玉葱/干し椎茸/チン ゲンツァイ/なす/ ズッキーニ/青ピーマ ン/赤ピーマン/黄 ピーマン/にんにく (りん茎)/トマト缶詰 (ホール)/きゅうり/ ねぎ/だいこん/きゅ うり/レッドキャベツ /にんじん/メロン (温室)	牛乳 ◆とうもろこしおにぎり  牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
21 水	焼き鳥丼 味噌汁(長葱・わかめ) 七色サラダ メロン(3歳~ゼリー)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/サラダ油/ごま 油/小町麩/有塩バ ター/上白糖/粉糖	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/刻みのり/ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/かたくちいわ し(煮干し)/鶏若鶏肉 ささ身/干ひじき(ア ジの糸(乾))/サ ラダ	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/刻みのり/ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/かたくちいわ し(煮干し)/鶏若鶏肉 ささ身/干ひじき(ア ジの糸(乾))/サ ラダ	豆乳 ◆麩のラスク風  牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.3 g
22 木	カレーうどん 高野豆腐の含め煮 棒々鶏サラダ 果物(バナナ)	うどん(ゆで)/三温糖 /白ごま(すり)/水 稲穀粒(精白米)	豚小間/凍り豆腐/鶏 若鶏肉ささ身/油揚げ	にんじん/玉葱/ほう れんそう/干し椎茸/ さやいんげん/きゅう り/ブロッコリー/もやし /バナナ	麦茶 ◆きつねごはん(3歳未満児) ◆いなり寿司(3歳以上児)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
23 金	赤飯 すまし汁(わかめ・麩) 鮭フライ いかサラダ 果物(ぶどう)	もち米/黒ごま(い り)/花麩/薄力粉/ パン粉(乾燥)/サフラ ワー油/三温糖/ごま 油/ショートケーキ	牛乳900ml/ささげ (乾)/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/かつお 加工品(かつお節)/し ろくさげ/たまご/いか くん製	玉葱/きゅうり/セロ リ/にんじん/デラ ウエア	麦茶 ケーキ  牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g
24 土	スパゲティナポリタン チキンスープ キャベツのしらす和え 果物(バナナ)	スパゲティ/サフラ ワー油/かたくり粉/ 三温糖/ごま油/水稲 穀粒(精白米)	牛乳/ウィンナー/鶏 小間/しらす干し(微 乾燥品)/わかめご飯 の素	玉葱/青ピーマン/に んにく(りん茎)/にん じん/えのきたけ/ほ うれんそう/キャベツ /バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり  牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
26 月	ジャージャー麺 冬瓜スープ さつまいもサラダ 果物(バナナ)	中華めん(ゆで)/三温 糖/ごま油/かたくり 粉/さつまいも/とう もろこし(冷凍)/水 稲穀粒(精白米)/黒ご ま(いり)	牛乳900ml/豚ひき肉 /豚小間/かたくち いわし/牛乳/塩ざけ/ あおのり	ねぎ/きゅうり/にん んにく(りん茎)/しよ うが/とうがんにんじ ん/さやいんげん/パ ナナ	牛乳 ◆スイカおにぎり  牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.5 g
27 火	ツナピラフ 大麦と卵のスープ パーベキューチキン イタリアンサラダ 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(ホ ル)/おおむぎ(押麦) /かたくり粉/三温糖/ サフラワー油/キャ ロット食パン/★ビー カツバター	牛乳1L/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)/たま ご/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ロースハム/ サラダチーズ/牛乳	玉葱/パセリ/にんに く(りん茎)/パイン濃 縮還元ジュース/きゅ うり/メロン(温室)	牛乳 ◆ビーナッツサンド  牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g
28 水	御飯 中華風コーンスープ 青椒肉絲 春雨サラダ 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(クリーム) /かたくり粉/三温糖 /ごま油/普通はるさ め(乾)/サフラワー油 /そうめん・ひやむぎ (乾)/花麩	牛乳900ml/たまご/ 鶏若鶏肉ひき肉/豚 ロース(脂身付き)/ ロースハム/牛乳/か に風味かまぼこ/か たくちいわし(煮干し)	ねぎ/たけのこ(ゆで) /青ピーマン/にんじ ん/きゅうり/メロン (温室)/ほうれんそ う	牛乳 ◆そうめん  牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 3.2 g
29 木	ドライカレー わかめスープ キャベツかにかまサラダ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/黒ごま(い り)/三温糖/白ごま (いり)	牛乳/豚ひき肉/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) /かに風味かまぼこ/ 焼きのり/豚小間	玉葱/にんじん/青 ピーマン/グリーンビー ス(冷凍)/トマト缶詰 (ホール)/ねぎ/ キャベツ/きゅうり/ デラウエア	麦茶 ◆焼肉のり巻き  牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
30 金	発芽玄米ご飯 夏豚汁 魚の唐揚げ スパゲティサラダ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)/発 芽玄米/さつまいも/ かたくり粉/サラダ油 /三温糖/マカロニ・ スパゲティ/プレ ミックス粉(ホトケ用)	牛乳1L/豚小間/鯉 節(花かつお)/めか じき/ロースハム	玉葱/にんじん/ごぼ う/野菜ジュース/ きゅうり/デラウエア /西洋かぼちゃ	麦茶 ◆かぼちゃ蒸しパン  牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.4 g
31 土	チーズパン 中華風スープ キャベツの塩昆布和え 果物(バナナ)	コッペパン/かたくり 粉/普通はるさめ(乾) /ごま油/水稲穀粒 (精白米)/ごま(い り)	牛乳900ml/プロセス チーズ/豚ひき肉/た まご/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/塩昆布/ 牛乳	玉葱/にんじん/ほう れんそう/キャベツ/ バナナ	牛乳 ◆ビビンバ風おにぎり  牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g

## 【お知らせ】

保育園では、「お腹が空いた」→「給食を食べたい」という気持ちを大事に  
していただくため、また午前おやつにより給食の喫食が悪くなるという状況  
を改善するため、午前のおやつを飲み物のみとする事に致しました。

給食を今までより早く提供させていただきますが、朝食はしっかりと食べて  
登園してください。よろしく願いいたします。

※園の食事摂取基準値の変更はありません。