

日曜	3歳未満児 おやつ	おひる	おやつ	材料名			栄養価	3歳未満児	3歳以上児
				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			
2 月	牛乳	ごはん とりにくのちゅうかふうつけやき ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう バナナケーキ	☆胚芽米、○上新粉、○ホットケーキ粉、はるさめ、○三温糖、ごま油、○粉糖、砂糖、*米	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○豆乳、○バター、ごま、◎牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、○バナナ、ねぎ、きゅうり、生わかめ、にんにく、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	501 21.2 16.9 1.1	600 23.8 17 1.3
3 火	牛乳	ごはん さかなのみそに ごますあえ すましじる	ぎゅうにゅう ココアあげパン	☆胚芽米、○ロールパン、○油、○砂糖、砂糖、*米	○牛乳、かれい、淡色みそ、すりごま、◎牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生わかめ、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	512 22.5 15.9 1.4	602 25.3 15.4 1.5
4 水	牛乳	ごはん ミートローフ ちんげんさいのあえもの スープ	ぎゅうにゅう さつまいもチップ	☆胚芽米、○さつまいも、パン粉、○油、油、*米	○牛乳、鶏ひき肉、卵、牛乳、しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、グリーンピース	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	504 20.4 17 1.2	604 24 18.8 1.5
5 木	牛乳	ハヤシライス しょうゆフレンチ わかめスープ	ぎゅうにゅう メリケンこやき	☆胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、油、○砂糖、○油、砂糖、*米	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、トマトピューレ、ねぎ、たけのこ(水煮)、生わかめ、にんにく	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	527 21 17.8 1.3	612 23.5 18.8 1.5
6 金	牛乳	スパゲティミートソース かぼちゃのサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ごもくおこわ	スパゲティ、○米、○板こんにやく、小麦粉、油、マヨネーズ、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、バター、ヨーグルト(無糖)、○しらす干し、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○にんじん、にら、しいたけ、コーン缶、○ごぼう、グリーンピース、トマトピューレ、○干しいたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	540 21.1 19.9 1.2	611 23.1 21.1 1.4
9 月	牛乳	ひじきのドライカレー ナムル チキンスープ	ぎゅうにゅう コーンフレーク	☆胚芽米、○コーンフレーク、油、ごま油、*米	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○もも缶、キャベツ、もやし、○みかん缶、ピーマン、えのきたけ、○干しぶどう、ひじき、にんにく、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	508 21.1 18.9 1.3	594 23.8 20.5 1.5
10 火	牛乳	ごはん ナゲット キャベツのちゅうかふうサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ジャムサンド	☆胚芽米、○食パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、*米	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、しらす干し、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、○いちごジャム、生わかめ、にんにく、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	488 21.9 16.2 1.2	591 25.7 17.5 1.5
11 水	牛乳	ごはん こぼんやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう やきそば	☆胚芽米、○焼きそばめん、パン粉、油、砂糖、○油、片栗粉、*米	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○豚肉(もも)、卵、淡色みそ、◎牛乳	チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、○キャベツ、いんげん、○にんじん、○たまねぎ、コーン缶、○しいたけ、ひじき、○あおのり	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	519 21.7 17 1.4	604 24.5 18.1 1.6
12 木	牛乳	なかよしきゅうしょくのひ		☆胚芽米、○砂糖、油、砂糖、*米	○牛乳、豚肉(もも)、○ゼラチン、淡色みそ、すりごま、◎牛乳	○オレンジ天然果汁、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、しょうが、わかめ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	499 23.6 14.6 1.3	588 26.6 15.3 1.6
13 金	牛乳	ごはん さかなのゆかりパンこやき キャベツサラダ みそしる	ぎゅうにゅう やきうどん	☆胚芽米、○ゆでうどん、小麦粉、パン粉、オリーブ油、○油、砂糖、ごま油、*米	○牛乳、☆かじき、卵、○えび、しらす干し、淡色みそ、ごま、◎牛乳、*かれい	キャベツ、かぶ、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ、葉、生わかめ、○ピーマン、○しいたけ、○焼きのり	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	522 25 13.8 1.6	604 27.5 16.9 1.7
17 火	牛乳	ごはん とりものおろしやき ごますあえ みそしる	ぎゅうにゅう フレンチトースト	☆胚芽米、○食パン、○マーガリン、油、○油、砂糖、○砂糖、*米	○牛乳、鶏もも肉、○卵、淡色みそ、すりごま、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな、○いちごジャム、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	499 22.6 17 1.4	590 25.5 17.3 1.5

給食の給与栄養目標量	エネルギー				
	たんぱく質				
	脂質				
	食塩				
3歳未満児	501kcal	20.6g	13.9g	1.5g	
3歳以上児	592kcal	24.4g	16.4g	1.6g	

18 水	牛乳	チャンポンメン おんやさいサラダ なし	ぎゅうにゅう さけおにぎり	生中華めん、○米、 マヨネーズ、油、ご ま油	○牛乳、豚肉(も も)、○さけ、なる と、○ごま、◎牛乳	なし、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、もやし、 ブロッコリー、コーン 缶、カリフラワー	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	580 25 15.5 1.6	611 26.5 15.6 1.8
19 木	牛乳	ごはん さかなのカレーあげ にしよくあえ みそしる	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	☆胚芽米、じゃがい も、○砂糖、油、片 栗粉、小麦粉、砂 糖、*米	○牛乳、かれい、米 みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、 ○バナナ、ねぎ、○も も缶、○みかん缶、○ パイン缶、○もも缶(液 汁)、○かんでん(粉)	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	511 21 15.2 1.3	589 23.6 15.7 1.8
20 金	牛乳	うめかつおごはん いりどり ヨーグルト みそしる	ぎゅうにゅう マカロニのケチャップソー	☆胚芽米、じゃがい も、○ペンネ、板こ んにやく、○油、 油、砂糖、*米	○牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏もも肉、 ○ベーコン、米みそ (淡色辛みそ)、しら す干し、ごま、かつ お節、◎牛乳	にんじん、たけのこ(水 煮)、だいこん、こまつ な、ごぼう、ねぎ、なめ こ、○たまねぎ、しい たけ、さやえんどう、○に んじん、うめ干し、しそ	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	504 22.6 14.5 1.5	592 25.7 16.6 1.7
24 火	牛乳	しそわかめごはん いりどうふ だいがくかぼちゃ みそしる	ぎゅうにゅう ラスク	☆胚芽米、○フラン スパン、○粉糖、砂 糖、油、○食パン、 *米	○牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、卵、 ごま、米みそ(淡色 辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、に んじん、ねぎ、しい たけ、グリーンピース、わか め	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	515 22.1 18.3 1.2	607 25.2 18.4 1.5
25 水	牛乳	おつきみピラフ タンドリーチキン ブロッコリー にんじんのあまに さつまいものスープ こふきいも	ぎゅうにゅう おつきみゼリー せんべい	☆胚芽米、さつまい も、じゃがいも、○ 砂糖、マヨネーズ、 油、砂糖、*米	○牛乳、鶏もも肉、 卵、ヨーグルト(無 糖)、ベーコン、○ゼ ラチン、バター、◎ 牛乳	○りんご濃縮果汁、に んじん、はくさい、ブ ロccoli、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、あ おのり	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	532 23 16.8 1	615 25 16.7 1.2
26 木	牛乳	けんちんうどん ポテトサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう フライドポテト	ゆでうどん、○フ ライドポテト、じゃがい も、さといも、砂糖、 油、○油	○牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、ゼラチン、 ◎牛乳	オレンジ天然果汁、に んじん、ブロッコリー、 コーン缶、ねぎ、ごぼ う、しいたけ、○あお のり	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	504 21.5 15.4 1.4	613 23.3 19.8 1.5
27 金	牛乳	マジックライス※ さかなのマヨネーズやき さんばいずあえ みそしる	ぎゅうにゅう フルーツかんでん せんべい	☆胚芽米、じゃがい も、○砂糖、マヨ ネーズ、砂糖、*米	○牛乳、☆さけ、淡 色みそ、油揚げ、◎ 牛乳、*かれい	たまねぎ、○もも缶、 だいこん、きゅうり、○ みかん缶、にんじん、 こまつな、まいたけ、し めじ、コーン、○か んでん(粉)	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	513 20.8 11.6 1.4	599 24.6 13 1.6
30 月	牛乳	ごはん にくじゃが こまつなのいそかあえ すましじる	ぎゅうにゅう とうふドーナッツ	☆胚芽米、じゃがい も、○ホットケーキ 粉、しらたき、○ 油、油、砂糖、○粉 糖、*米	○牛乳、○木綿豆 腐、豚肉(もも)、絹 ごし豆腐、◎牛乳	にんじん、こまつな、た まねぎ、キャベツ、ね ぎ、にら、しいたけ、さ やえんどう、焼きのり	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	527 21.4 16.9 1.4	622 25.3 18.2 1.6

給食の給与栄養目標量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	501kcal	20.6g	13.9g	1.5g
3歳以上児	592kcal	24.4g	16.4g	1.6g

☆は3歳以上児 \*は3歳未満児 ○はおやつ使用食材 です



## 果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ:7月~10月
- ブドウ:8月~11月
- リンゴ:9月~12月
- カ キ:10月~12月

※ 9/27(金)はライフラインが全て遮断されたと想定した防災訓練を実施予定です。  
それに伴いまして、給食の主食に保育園備蓄米(マジックライス)を使用致します。

ご不明な点がございましたら、お尋ねください。