


日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
1	金	ろーるぱん こーんくりーむしゅー かぼちゃのさらだ りんご	パン 米粉 バター じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 豆乳 ツナ水煮	玉ねぎ 人参 しめじ コーン パセリ クリームコーン かぼちゃ 人参 きゅうり りんご	鶏ガラスープ ワイン 塩 こしょう コンソメ 塩	ひまわりの 如く、元気 よく成長す るように願 いを込めて 給食を作っ ています。	エネルギー (kcal)	611
		(おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー やさいかすてら	かぼちゃポーロ ゼリー やさいカステラ	牛乳				たんぱく質 (g)	19.1
								脂質 (g)	24.6
								食塩(g)	1.8/1.3
2	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ はいはいん	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物	塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールウ		エネルギー (kcal)	581/479
		(おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質 (g)	17.5/14.2
								脂質 食 (g)	20.1/16.4 2.2/1.8
4	月	ごはん とりにくのまーまれーどやき ほてとさらだ きゃべつときのこのこんそめすーい おれんじ (おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう いのらすく	米 マーメイドジャム じゃがいも マヨネーズ お子様せんべい 麩 砂糖	鶏肉 ツナ水煮	玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ オレンジ	しょうゆ 塩 塩 コンソメ	プール開 きです。 いっぱい 遊んでお 腹を空か せてモリ モリ食べ よう!	エネルギー (kcal)	559
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう いのらすく	お子様せんべい 麩 砂糖	牛乳 脱脂粉乳				たんぱく質 (g)	22
								脂質 (g)	14.3
								食塩(g)	1.8/1.4
5	火	ごはん さわらのたつたあげ こうはくに しいたけのすましじる すいか (おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう かぼちゃぱい	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ゼリー 紫芋チップ	さわら	生姜 人参 椎茸 玉ねぎ チンゲン菜 オクラ かぼちゃ	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩	スイカの おいしい 季節と なってい ました。 冷えたス イカはお いしいね ♥	エネルギー (kcal)	628
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう かぼちゃぱい	紫芋チップ	牛乳				たんぱく質 (g)	20.9
								脂質 (g)	26.2
								食塩(g)	20.9
								食塩(g)	1.7/1.4
6	水	おやこどん かみかみさらだ わかめのみそしる はなな (おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) むぎちや できーとむーす うえはーす	米 じゃが芋 系こんにやく 砂糖 マヨネーズ ごま油 野菜お米せん ウエハース デザートムースの素	鶏肉 卵 さきいか みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース ごぼう きゅうり 人参 若芽 大根 バナナ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	かみかみ さらだは ごぼうや さきいか が入った 和え物で す。	エネルギー (kcal)	534
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) むぎちや できーとむーす うえはーす	野菜お米せん ウエハース デザートムースの素	牛乳				たんぱく質 (g)	441
								たんぱく質 (g)	17.7
								脂質 (g)	14.3
								食塩(g)	16.9
								食塩(g)	13.8
								食塩(g)	2.2/1.8
7	木	♪おたのしみめにゅー♪ (おやつ) むぎちや にんじんちっぴ (15時おやつ) どうにゅういんりょう★ やくると◎ たんじょうけーき	米 砂糖 じゃがいも プチゼリー 人参チップ ケーキ	大豆 豚ひき肉 星のハンバーグ ウインナー	人参 玉ねぎ ピーマン 青のり キャベツ 人参 コーン	カレールウ コンソメ ケチャップ ソース 塩 コンソメ 塩	七夕の日 のお誕生 会♪7月生 まれのお 友だちお めでとう ございま す。	エネルギー (kcal)	607
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぴ (15時おやつ) どうにゅういんりょう★ やくると◎ たんじょうけーき	人参チップ ケーキ	豆乳飲料(以上児) ヤクルト(未満児)				たんぱく質 (g)	509
								たんぱく質 (g)	21
								脂質 (g)	17.6
								食塩(g)	21.9
								食塩(g)	18.4
								食塩(g)	1.8/1.6
8	金	ひやしうどん とりてん しおゆでえだまめ りんご (おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう かすてら ☆こざかな	うどん 小麦粉 油 砂糖 かぼちゃポーロ カステラ	油揚げ 鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 大根 枝豆 りんご	めんつゆ 塩 酒 しょうゆ 酢 塩	冷たい麺 類を好む 季節。し かし栄養 が偏りや すいの で、肉・ 魚・野菜 もしっかり と...	エネルギー (kcal)	557
		(おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう かすてら ☆こざかな	かぼちゃポーロ カステラ	牛乳 小魚(めだか〜そら)				たんぱく質 (g)	457
								たんぱく質 (g)	24.9
								脂質 (g)	19.6
								食塩(g)	22.6
								食塩(g)	17.6
								食塩(g)	1.4/1.1
9	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 油 マカロニ はいはいん	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー (kcal)	574/467
		(おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	はいはいん				たんぱく質 (g)	22.1/17.8	
								脂質 食 (g)	17.3/13.9 2/1.6
11	月	ごはん さばのみそに とうがんにもの とうふのすましじる おれんじ (おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう よーぐるとけーき	米 砂糖 砂糖 片栗粉 お子様せんべい ホットケーキミックス粉 砂糖 油	さば みそ 鶏ひき肉 豆腐	生姜 人参 冬瓜 グリンピース 生姜 えのき 人参 ねぎ オレンジ	みりん しょうゆ しょうゆ 塩	冬瓜は体 の無駄な 水分を排 出しお肌 にもとて も良い食 べ物で す。	エネルギー (kcal)	582
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう よーぐるとけーき	お子様せんべい ホットケーキミックス粉 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト 卵 脱脂粉乳				たんぱく質 (g)	466
								たんぱく質 (g)	28
								脂質 (g)	22.1
								食塩(g)	23.2
								食塩(g)	18.1
								食塩(g)	1.8/1.4
12	火	ごはん まめとそーせーじのとまとに いれんちさらだ じゃがいものこんそめすーい きゃんでいーちーず / すいか (おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ (15時おやつ) むぎちや あいす★ ぜりー◎ かるしゅううえはーす	米 砂糖 油 じゃがいも 紫芋チップ ゼリー(未満児) アイス(以上児) カルシウムウエハース	大豆 ウインナー	人参 玉ねぎ トマト缶 枝豆 キャベツ きゅうり バイン缶 若芽 しめじ 人参 すいか	ケチャップ コンソメ 酢 塩 こしょう コンソメ 塩	大豆と ソーセー ジをトマ トと野菜 で煮込み ました。 おやつは アイスの 登場で す。	エネルギー (kcal)	559
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ (15時おやつ) むぎちや あいす★ ぜりー◎ かるしゅううえはーす	紫芋チップ ゼリー(未満児) アイス(以上児) カルシウムウエハース					たんぱく質 (g)	464
								たんぱく質 (g)	16.9
								脂質 (g)	13.6
								食塩(g)	20.7
								食塩(g)	17.2
								食塩(g)	2.3/1.8
13	水	ごはん ほーくびかた しるばーさらだ こもくみそしる はなな (おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう てづくりくつきー	米 小麦粉 春雨 マヨネーズ 野菜お米せん バター 砂糖 小麦粉	豚肉 卵 鶏ささみ水煮 豆腐 みそ	きゅうり コーン かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう バナナ	塩 こしょう 塩	手作りの クッキー はおいし いです。 おやつに みんなで いただき ます!	エネルギー (kcal)	667
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう てづくりくつきー	野菜お米せん バター 砂糖 小麦粉	牛乳 卵 ココア				たんぱく質 (g)	532
								たんぱく質 (g)	26.1
								脂質 (g)	20.6
								食塩(g)	30.1
								食塩(g)	23.6
								食塩(g)	1.4/1.1
14	木	ごはん しろみざかなのやさいあんかけ きんぴらこぼつ じゃがいものみそしる りんご (おやつ) むぎちや にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう まかろにあべかわ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 油 じゃがいも 人参チップ マカロニ 砂糖	白身魚 豚ひき肉 ごま みそ	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 みつ葉 人参 ごぼう ピーマン 玉ねぎ ねぎ りんご	酒 みりん しょうゆ しょうゆ	魚の上に 野菜たっ ぷりとり りあんか けをかけ ると魚も 食べやす くなりま す。	エネルギー (kcal)	539
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう まかろにあべかわ	人参チップ マカロニ 砂糖	牛乳 きな粉				たんぱく質 (g)	432
								たんぱく質 (g)	23.6
								脂質 (g)	18.4
								食塩(g)	16.4
								食塩(g)	12.6
								食塩(g)	1.5/1.2

15	金	なすいりまーぼーどん きゃべつのたくあんあえ ちんげんさいのすましじる よーぐると (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう せんべい ばなな	米 片栗粉 油 砂糖 かぼちゃポーロ せんべい	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	なす 人参 玉ねぎ なら にんにく 生姜 キャベツ 人参 たくあん チンゲン菜 えのき	しょうゆ 中華だし しょうゆ 塩	ナス入り 麻婆丼。 なすび君 も登場し ナスを大 好きに なってほ しいな。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	523 437 23.1 18.2 15.7 12.1 2.2/1.7
16	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 はいはいん	鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 果物	しょうゆ みりん		エネルギー たんぱく質 脂質 食 塩	546/445 17.3/14 17.9/14.4 1/0.8
18	月	うみのひ 							
19	火	ごはん さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの さつまいものみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう まめまめけーき	米 砂糖 砂糖 さつま芋 紫芋チップ バター 砂糖 ホットケーキミックス	鮭 みそ 油揚げ みそ 牛乳 卵	人参 切り干し大根 干しいたけ 玉ねぎ 若芽 ねぎ オレンジ 枝豆	みりん みりん 酒	旬の枝豆 を色鮮や かにケー キの中に 入れて焼 き上げま す。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	532 428 23.5 18.4 15.9 12.6 2/1.6
20	水	おさくらごはん れいしゃぶ じゃがいものこうみあえ ふのすましじる ばなな (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう じゃむさんど	米 砂糖 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 麩 野菜お米せん 食パン	豚肉 ごま みそ ごま 牛乳	きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 青のり 小松菜 若芽 バナナ 苺ジャム	酒 しょうゆ 塩 めんつゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ 塩	おさくら ごはんは ご当地 ごはん。醬 油と酒で シンプ ルな味つ けです。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	610 408 25.1 15.4 24.2 14.3 2.3/1.7
21	木	ごはん にくじゃが こまつなごまあえ もやしのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう ゆでとうもろこし ひまけつと	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 砂糖 人参チップ ビスケット	豚肉 ごま みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ りんご とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	暑い夏の 到来で す！暑さ に負けず しっかり 食べて元 気に過こ しましょ う。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	557 424 20.2 15.4 15.8 11 1.4/1.1
22	金	ごはん あじのまりね きゃべつのしおこんぶあえ ほてとすーび よーぐると (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう どーなつ	米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 かぼちゃポーロ ドーナツ	あじ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 塩昆布 玉ねぎ 小松菜	酢 しょうゆ コンソメ 塩	アジのお いしい季 節です。 酸味と揚 げた魚は よく合 います。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	501 441 21.8 18.1 11.7 9.2 2.2/1.8
23	土	ごはん やきざかな じゃがいもに みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃがいも 砂糖 はいはいん	鮭 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食 塩	506/413 22.2/17.9 9.7/7.8 1.7/1.4
25	月	ごはん あつあげのおろしがけ ひじきのいために わかめのみそしる ぶちぜりー (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう おかかおにぎり	米 じゃがいも 砂糖 プチゼリー おこさませんべい 米	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 牛乳 かつお節	大根 人参 ひじき 干しいたけ 小松菜 大根 若芽	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	厚揚げ・ 油揚げ・ 豆腐やみ そもすべ て大豆で 出来てい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	573 437 21.4 15.2 16.6 11.1 1.8/1.5
26	火	ごはん さかなのこままよやき あすはらさらた とうふのすーび ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう いちごついでとばん	米 マヨネーズ 砂糖 油 紫芋チップ 苺ツイストパン	ごま さわら 豆腐 牛乳	玉ねぎ アスパラ キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜 若芽 バナナ	酢 塩 こしょう コンソメ 塩	アスパラ をたくさ ん使用し たサラダ です。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	554 446 21.8 17.1 20.4 16.2 2.1/1.7
27	水	ひやしそうめん さくらえびとしらすのかきあげ ちくわいりさらた きゃんでいーちーず りんごぜりー (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう すいか	そうめん 小麦粉 油 砂糖 油 りんごゼリー 野菜お米せん	油揚げ 干しエビ ちりめんじゃこ 卵 ちくわ チーズ 牛乳	玉ねぎ ねぎ のり 玉ねぎ 人参 水菜 キャベツ 人参 コーン ひじき	めんつゆ しょうゆ しょうゆ 酢	喉ごしの 良いそう めんはか き揚げと よく合 います。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	522 435 21.3 16.6 17 13.1 3.4/2.7
28	木	ごはん まつかぜやき こほうさらた とうがんのみそしる ぶどう (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう こくとうわらびもち★ あべかわまかろに◎(すみれ・めだか)	米 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 砂糖 人参チップ 黒砂糖 砂糖 わらび餅粉 マカロニ	鶏ひき肉 豆腐 ごま みそ ツナ ごま 豆腐 みそ 牛乳 きな粉	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり 人参 冬瓜 玉ねぎ 小松菜 ぶどう	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩	黒糖入り のわらび 餅を作り ます。冷 たいわら び餅は おいしい です。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	537 423 23.1 18 18.6 14.3 1.7/1.4
29	金	ごましおごはん てりやきちきん まかろにさらた きゃべつのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう せんべい ぶちぜりー	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ かぼちゃポーロ せんべい ゼリー	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ ねぎ りんご	ごま塩 しょうゆ みりん 塩	暑い夏 こそ朝食 をしっかり 摂り、水 分補給も しましょ う。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	549 447 22.4 17.7 21.1 16.4 2.7/2.2
30	土	かれーうどん くらげのすましじる (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	うどん じゃが芋 はいはいん	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参	カレーウ めんつゆ 塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食 塩	556/453 21.2/17.1 14.1/11.3 2.8/2.3

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ