


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	月	ごはん さけのしおやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる おれんじ (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい	米 砂糖 油 じゃが芋	鮭 豚ひき肉 ごま 豚肉 みそ	ごぼう 人参 ビーマン 玉ねぎ ねぎ オレンジ	塩 しょうゆ コンソメ 塩	希望保育になります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	430 345 21.9 16.4 10.9 8.1 1.4/1.1
2	火	ごはん てりやきちきん さつまいものさらだ こんそめすーぷ ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきどーなっつ	米 砂糖 さつま芋	鶏肉	人参 きゅうり キャベツ 人参 バナナ	しょうゆ みりん 酢 こしょう コンソメ 塩	希望保育になります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	560 465 20.1 15.8 21.3 17.6 1.7/1.4
3	水	けんぼうきねんび							
4	木	みどりのひ							
5	金	こどものひ							
6	土	ごはん さけのしおやき じゃがいもに とうふみそしる くだもの (おやつ)せんべい (15時おやつ)おたのしみ	米 じゃが芋 せんべい	鮭 豆腐 みそ	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの	塩 しょうゆ みりん 酒		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	540/440 23.5/18.9 11.1/8.9 1.6/1.5
8	月	はるいろごはん こいのぼりばーぐ こざかなさらだ ふきながしすーぷ いちご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ◎さつまいもむしぼん ★かしわもち	米 パン粉 片栗粉 砂糖 油 春雨	桜でんぶ 豚ひき肉 豆腐 牛乳 卵 ちりめんじゃこ	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン ひじき 人参 玉ねぎ えのき ねぎ いちご	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 中華だし 塩	少し遅くは なりませんが、端午の 節句のお祝 いメニュー を作ります。 健やかに 大きくな ってね!	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	507 349 20.4 14.9 14 10.6 1.9/1.5
9	火	ごはん あつあげのおろしあんかけ じゃがいものこうみあえ きゃべつのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう しおゆでそらまめ びすけっと	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	厚揚げ ごま 豚肉 みそ	大根 青のり キャベツ 玉ねぎ ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 塩 こしょう	空豆をおや つていただ きます。軟 らかくて甘 くておし しいよ!さ や出し体 験も実 施します	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	518 373 21.1 14.6 18 11.4 1.6/1.2
10	水	かれーらいす かぼちゃのさらだ よーぐると (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	豚肉 ささみ水煮 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく かぼちゃ 人参 きゅうり	カレールー ソース ケチャップ 中華ス ープ カレー粉 塩 こ しょう 赤ワイン 塩	みんな大 好きカレ ーライス ♥おや つは具だ くさん のお好 み焼 きを作 ります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	581 474 22.6 18.4 19.2 14.9 1.9/1.5
11	木	ごはん ぶたにくのうめみそやき ひじきのまりね しいたけのすましじる りんご (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう てづくりくつきー	米 砂糖 砂糖 油	豚肉 みそ ごま 鶏ささみ水煮	梅干し ひじき きゅうり 大根 人参 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	みりん 酢 塩 しょうゆ 塩	梅干しを隠 し味に入 れた味噌 で肉を焼 きます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	632 461 24.1 15.4 28.4 18.8 1.7/1.4
12	金	ごはん さわらのごままよやき きゃべつのおこんぶあえ ごもくみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶどうゼリー せんべい	米 マヨネーズ	さわら ごま みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ バナナ		だんだん と冷たい おやつが おいしく 感じま す。さっ ぱりとゼ リーを作 ります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	473 391 19.3 15.1 17.2 13.3 1.3/1
13	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ)はいまいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 油 ハイハイ	鶏肉 卵 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	546/456 17.9/14.4 1/0.8
15	月	おさくらごはん まつかぜやき ひじきのいために なめこのみそしる ぶちゼリー (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ここあけーき	米 パン粉 みそ 砂糖 砂糖 油 ブチゼリー お子様せんべい バター 砂糖 小麦粉	鶏肉 卵 ごま じゃが芋 みそ	人参 玉ねぎ ひじき 人参 干しいたけ なめこ 玉ねぎ ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 酒	ご当地メ ニューお さくらご はん です。シ ンプルな 味つけ ですがお いしいで すね。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	569 455 22.9 18 18.4 14.3 2.2/1.8
16	火	☆おたんじょうかいめにゅー☆  (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ)やくると たんじょうかいけーき	お茶パン ローストチキン カレー風味 スパゲティー マヨネーズ じゃが芋	鶏肉 ツナ	生姜 にんにく きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 いちご	しょうゆ カレー粉 トマトケチャップ 酒 塩 コンソメ 塩	5月生ま れのお 友達お めでと うござ います!	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	550 416 18.9 13.6 22.9 17.4 2.2/1.6

17	水	◎ごはん ◎おやこに つくし〜めだかさんのみ給 ◎やさいさらだ ◎とうふとわかめのみそしる ◎ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶちぜりー せんべい	ごはん 糸こんにやく じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 野菜お米せん プチゼリー せんべい	鶏肉 卵 ささみ水煮 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ 人参 きゅうり 若芽 バナナ	しょうゆ 酒 みりん 塩	ほし・つき・そらさんはお弁当になります。	エネルギー(kcal) 386 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 13.4 食塩(g) 1.4
18	木	ごはん さばのみそに ごぼうさらだ ちんげんさいのすましじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ 人参チップ 中華麺	さば みそ ツナ水煮 すりごま 牛乳 豚肉 かつお節	生姜 ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 えのき オレンジ キャベツ 人参 玉ねぎ	みりん しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩 ソース	さばのみそ煮は子ども達の大好物です。白いご飯によく合います。	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 21.8 食塩(g) 2/1.6
19	金	うちこみうどん ふらいどほとと あおなのしらすあえ ばなな (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら ☆こざかな	うどん 油 かぼちゃポーロ カステラ	鶏肉 油揚げ じゃが芋 しらす干し 牛乳 小魚(めだか〜そら)	人参 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ えのき キャベツ ほうれん草 バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	具だくさんのうどんの登場です。栄養満点！良く噛んで食べましょう。	エネルギー(kcal) 477 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 12.6 食塩(g) 2.4/1.9
20	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 じゃが芋 マカロニ ハイハイン	ツナ 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	カレールー 塩 ソース こしょう		エネルギー 611/470 たんぱく質 18.4/14.6 脂質 31/24.9 食塩 2.1/1.7
22	月	しょくぱん ぼーくびーんず まかろにさらだ こんぞめすーぷ りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのけーき	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ お子様せんべい ホットケーキミックス 砂糖 バター	大豆 豚肉 ツナ水煮 牛乳 卵	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト缶 しめじ きゅうり 人参 キャベツ 人参 若芽 りんご かぼちゃ	コンソメ ケチャップ 塩 ソース 赤ワイン こしょう 塩 コンソメ 塩	大豆や野菜・お肉まで入ったトマト煮込みポークビーンズは給食の定番メニューです	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 16.8 食塩(g) 3.2/2.6
23	火	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ わかめすーぷ ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃーまんほとと	米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 紫芋チップ じゃが芋 油	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 いら 人参 きゅうり 若芽 コーン もやし えのき ねぎ バナナ 玉ねぎ	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 中華だし 塩 塩 こしょう	麻婆豆腐大好きな子ども達です。定番のおいしさです。	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 15.6 食塩(g) 2.4/1.9
24	水	ごはん にくじゃが いんげんのごまあえ だいこんとかぼちゃのみそしる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにやく 砂糖 野菜お米せん パン 苺ジャム	豚肉 すりごま みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ 人参 大根 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しょうゆ	和食は子ども達も大好きです♡素敵なお知らせです。	エネルギー(kcal) 521 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 11.2 食塩(g) 1.9/1.3
25	木	ごはん さかなのからふるやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのかれっと	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 じゃが芋 人参チップ バター ホットケーキミックス	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳 チーズ 卵	赤ピーマン 玉ねぎ パセリ 切り干し大根 人参 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ バナナ かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒 中華だし 塩	魚の上に彩り豊かな野菜をマヨに合わせて焼き上げました。	エネルギー(kcal) 664 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 24.6 食塩(g) 1.6/1.3
26	金	さんしょくどん ごもくなっとう わかめのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとぱん	米 砂糖 かぼちゃポーロ ツイSPAN	鶏ひき肉 卵 ごま 納豆 しらす干し かつお節 みそ 牛乳	ほうれん草 キャベツ 小松菜 人参 しいたけ 若芽 大根 りんご	しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ	五目納豆は風の森保育園一番人気かも…レシビ集にレシビあります。	エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 24 脂質(g) 16.4 食塩(g) 1.9/1.6
27	土	かれーうどん こふきいも よーぐると (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	うどん じゃがいも ハイハイン	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ パセリ	カレールー めんつゆ 塩		エネルギー 556/453 たんぱく質 21.2/17.1 脂質 14.1/11.3 食塩 2.8/2.3
29	月	ごはん とりにくのまーまれーどやき しるばーさらだ こんぞめすーぷ 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)ぎゅうにゅう しおゆでそらまめ うえはーす	米 マーマレードジャム 春雨 マヨネーズ ゼリー お子様せんべい ウエハース	鶏肉 ささみ水煮 牛乳	玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン キャベツ 人参 空豆	しょうゆ 塩 コンソメ 塩 塩	今日のメインは爽やかなマーマレードの風味がよく合うお肉料理です。	エネルギー(kcal) 541 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 20.9 食塩(g) 1.9/1.5
30	火	みーとそーすすばげていー きゃべつのわふうさらだ よーぐると (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう しらすおにぎり	スパゲティー バター 小麦粉 砂糖 油 紫芋チップ 米	豚ひき肉 ごま ヨーグルト 牛乳 しらす干し ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 グリンピース キャベツ 人参 コーン 人参	ケチャップ 塩 こしょう ソース コンソメ 塩 しょうゆ 酢 塩	本格手作りミートソースです。子ども達はたくさん食べてくれるかな？	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 11.7 食塩(g) 3.6/2.9
31	水	ごはん さけのさいきょうやき かぼちゃのもの けんちんじる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいものばたーやき	米 砂糖 砂糖 ごま油 野菜お米せん さつまいも バター	鮭 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう バナナ	みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	魚の上に甘みそをのせてこんがり焼きあげます。	エネルギー(kcal) 504 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 11.2 食塩(g) 1.6/1.2

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ  
行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。