

令和5年										未満児
日	曜	午前基	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	木	飲み物 お菓子	カレーライス パンサンデー オレンジ	牛乳 にんじん入りオレンジゼリー	豚小間 普通牛乳・ゼラチン	お菓子・米・じゃがいも 調合油 薄力粉・普通春雨 上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・きゅうり オレンジ・オレンジジュース	飲み物・カレー粉・水 コンソメ・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	429 13.5 12 177 0.9 0.9
2日	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 切干大根のさっぱり和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かけうどん	鶏むね・ツナ缶・みそ ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・豚小間	お菓子・米・マヨドレ パン粉・調合油・白ごま 上白糖・じゃがいも ブルーベリージャム 干しうどん	切干しだいこん・キャベツ にんじん・たまねぎ	飲み物・食塩・こしょう しょうゆ・穀物酢・だし みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	464 22.9 12 226 1.3 2.1
3日	土	飲み物 お菓子	チンジャオロース丼 きのうりの中華和え 春雨スープ(キャベツ) グレープゼリー	牛乳 おかず蒸しパン	豚小間・ツナ缶 普通牛乳・ベーコン	お菓子・米・かたくり粉 じゃがいも・調合油 上白糖・ごま油・白ごま 普通春雨 グレープゼリー ホットケーキミックス	にんじん・ピーマン・きゅうり カットわかめ・コーン冷凍 キャベツ・ミックスベジタブル	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・穀物酢・水 コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	466 15.9 14.4 203 2.4 1.3
5日	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏のカレー揚げ キャベツの胡麻酢和え みそ汁(麩・玉ねぎ) 青りんごゼリー	牛乳 野菜もち	鶏もも・みそ・普通牛乳 調整豆乳・きな粉	お菓子・米・片栗粉 調合油・上白糖・米粉 白ごま・小町麩 青りんごゼリー	キャベツ・にんじん 切干大根・玉ねぎ	飲み物・食塩・しょうゆ 穀物酢・バセリ・カレー粉 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	447 16.9 14.9 168 2.2 1.1
6日	火	飲み物 お菓子	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ) ピーチゼリー	牛乳 おやつチャーハン	豚ひき肉・普通牛乳 鶏ひき肉	お菓子・スパゲティ 調合油・薄力粉 じゃがいも・マヨドレ ピーチゼリー・米・白ごま	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・キャベツ・ねぎ コーン冷凍	飲み物・水 トマトケチャップ・中濃ソース 食塩・こしょう・穀物酢 コンソメ・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	545 19.8 16.8 189 2.4 2
7日	水	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のマーマレード焼き ブロックリーのおかかマヨ みそ汁(大根・油揚げ) りんご	牛乳 きな粉スコーン	豚小間・かつお削り節 油揚げ・みそ・普通牛乳 きな粉	お菓子・米・薄力粉 マーマレード・調合油 マヨドレ・上白糖	ブロックリー・にんじん コーン冷凍・大根・りんご	飲み物・しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	517 20.3 18.4 207 2 1
8日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生焼焼き スパゲティサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アップルゼリー	牛乳 おからクッキー(卵なし)	豚小間・ツナ缶・油揚げ みそ・普通牛乳 おからパウダー 調整豆乳	お菓子・米・スパゲティ マヨドレ・アップルフレッシュ 薄力粉・上白糖	にんじん・キャベツ 玉ねぎ	飲み物 みりん・しょうが・しょうゆ 食塩・こしょう・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	510 19.8 18.9 169 2.7 0.9
9日	金	飲み物 お菓子	ゆかりごはん 豆腐チャンプルー(卵なし) キャベツの胡麻酢和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	木綿豆腐・豚小間 かつお削り節・みそ ヨーグルト・普通牛乳 きな粉	お菓子・米・かたくり粉 調合油・白ごま・上白糖 マカロニ	ピーマン・にんじん・たまねぎ キャベツ・さやいんげん かぼちゃ	飲み物・ゆかり しょうが・料理酒・食塩 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 17.9 10.5 16.3 4.9 1.2
10日	土	飲み物 お菓子	鶏の照り焼き丼 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁(ほうれん草・えのき) グレープゼリー	牛乳 混ぜ込みいなり	鶏もも・高野豆腐 豚小間・みそ・普通牛乳 油揚げ	お菓子・米・白ごま 調合油・上白糖 グレープゼリー	にんじん・大根 グリーンピース冷凍・ほうれん草 えのきたけ・刻みのり	飲み物・しょうゆ 料理酒・みりん・しょうが だし・穀物酢・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	483 20.5 10.6 195 3 1.4
12日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐のつくね焼き(卵なし) 切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) オレンジ	牛乳 ジャムサンドケーキ	木綿豆腐・鶏ひき肉 高野豆腐・油揚げ・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖 ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん・たまねぎ・ひじき 切干しだいこん さやいんげん・チンゲンサイ オレンジ	飲み物・水・しょうゆ 食塩・だし・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 16.6 17.1 260 2 1.1
13日	火	飲み物 お菓子	ハヤシライス 鶏ささみとキャベツのサラダ マスカットゼリー	牛乳 レーズン蒸しパン	豚小間・ささ身 普通牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉 上白糖・ごま油 マスカットゼリー	たまねぎ・にんじん・キャベツ 干しぶどう	飲み物・水 トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース・食塩 コンソメ・穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 16.1 15.9 171 1.5 0.9
14日	水	飲み物 お菓子	食パン マカロニグラタン 小松菜としらすのサラダ 野菜スープ(じゃが芋・コーン) りんご	牛乳 ツナの炊き込みごはん	鶏もも・調整豆乳 しらす干し・普通牛乳 ツナ缶	お菓子・食パン・マカロニ 薄力粉 パン粉・調合油・上白糖 じゃがいも・米	たまねぎ・こまつな・にんじん コーン冷凍・りんご えのきたけ・グリーンピース冷凍	飲み物・水・食塩 コンソメ・穀物酢・しょうゆ みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	449 16.6 13 259 2.1 1.7
15日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とひじきの胡麻和え みそ汁(豆腐・たまねぎ) オレンジ	牛乳 オレンジゼリー	鶏もも・木綿豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・白ごま 調合油・オレンジゼリー	切干しだいこん・にんじん ほうれん草・ひじき・たまねぎ オレンジ	飲み物・しょうが 料理酒・穀物酢・しょうゆ 水・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	344 16.3 7.8 194 4.4 1
16日	金	飲み物 お菓子	ごはん さわらの味噌煮 いんげんと人参のソテー 吉野汁 ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 肉みそうどん	さわら・みそ・豚小間 ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・豚ひき肉	お菓子・米・薄力粉 上白糖・調合油 じゃがいも・かたくり粉 いちごジャム・干しうどん	さやいんげん・にんじん・大根 チンゲンサイ・ねぎ・ピーマン	飲み物・だし・料理酒 しょうが・しょうゆ・食塩 こしょう・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	490 22.8 15.1 217 1.3 2.2
17日	土	3日(土)と同じ								
19日	月	5日(月)と同じ								
20日	火	6日(火)と同じ								
21日	水	飲み物 お菓子	かたつむりハンバーグランチ 春雨の甘酢和え みそ汁(大根・油揚げ) 冷凍みかん	牛乳 ピーチケーキ 	豚ひき肉 油揚げ・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米 調合油・パン粉 上白糖・マヨドレ 普通春雨・ごま油 薄力粉	たまねぎ・えだまめ にんじん・キャベツ コーン冷凍・大根 冷凍みかん・もも缶詰 ヨーグルト	飲み物・水 食塩・こしょう・だし しょうゆ・穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	555 17.8 21.5 229 1.7 1.3
22日	木	8日(木)と同じ								
23日	金	飲み物 お菓子	ゆかりごはん 豆腐チャンプルー(卵なし) キャベツの胡麻酢和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 にんじん入りオレンジゼリー	木綿豆腐・豚小間 かつお削り節・みそ ヨーグルト・普通牛乳 ゼラチン	お菓子・米・かたくり粉 調合油・白ごま・上白糖	ピーマン・にんじん・たまねぎ キャベツ・さやいんげん かぼちゃ・オレンジジュース	飲み物・ゆかり しょうが・料理酒・食塩 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	413 17.1 9.6 290 4.6 1.1
24日	土	10日(土)と同じ								
26日	月	12日(月)と同じ								
27日	火	13日(火)と同じ								
28日	水	14日(水)と同じ								
29日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とひじきの胡麻和え みそ汁(豆腐・たまねぎ) オレンジ	乳酸飲料 オレンジゼリー	鶏もも・木綿豆腐・みそ ジョアマスクット	お菓子・米・薄力粉 上白糖・白ごま 調合油・オレンジゼリー	切干しだいこん・にんじん ほうれん草・ひじき・たまねぎ オレンジ	飲み物・しょうが 料理酒・穀物酢・しょうゆ 水・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	344 16.3 7.8 194 4.4 1
30日	金	16日(金)と同じ								

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までにご連絡下さい。
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。