



令和6年

日	曜	午前	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	金	飲み物 お菓子	ひしもち風ごはん 鶏マヨ焼き チンゲンサイの白和え すまし汁(花魁・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 三色クッキー	鶏むね・木綿豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・調合油・上白糖 白ごま・花魁・ピーチゼリー いちごジャム	青のり・にんじん・コーン冷凍 さやいんげん・チンゲンサイ カットわかめ・ほうれんそう	飲み物・ゆかり・しょうゆ みりん・だし・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)	474 19.9 13.4 215 2 1
2日 16日	土	飲み物 お菓子	中華丼(白菜) バクバク野菜漬け みそ汁(えのき・豆腐) 青りんごゼリー	牛乳 マカロニきな粉	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・青りんごゼリー マカロニ	にんじん・たまねぎ・はくさい コーン冷凍・大根・えのきたけ	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし・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)	444 16.7 11.5 190 3 1.1
4日 18日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚と野菜の甘辛炒め かぼちゃの煮物 みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 せんべい	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・粉チーズ・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・白ごま・上白糖	たまねぎ・黄ピーマン・ピーマン かぼちゃ・カットわかめ オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 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)	498 18.2 17.7 212 1.4 1
5日 19日	火	飲み物 お菓子	ネパール風チキンカレー じゃがいものアチャール 豆(ダル)スープ みかん缶	牛乳 高野豆腐の きな粉かりんとう	鶏もも・大豆水煮 普通牛乳・高野豆腐 きな粉	お菓子・米・調合油 じゃがいも・すり白ごま 黒砂糖	たまねぎ・トマト水煮 さやいんげん・レモン果汁 にんじん・みかん缶(国産)	飲み物・おろしにんにく しょうゆ・カレー粉・水 食塩・鶏ガラスープ顆粒	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)	461 19.5 18.2 237 2.5 1.4
6日	水	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜のツナ和え みそ汁(かぼちゃ・麩) カップヨーグルト	牛乳 野菜ケーキ	厚揚げ・豚ひき肉・ツナ缶 みそ・ヨーグルト・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・白ごま・上白糖 小麦粉・薄力粉・調合油	たまねぎ・グリピース冷凍 キャベツ・ピーマン・かぼちゃ こまつな	飲み物・しょうゆ・だし しょうゆ・みりん・水・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)	544 19 18.5 376 5.7 1.2
7日 21日	木	飲み物 お菓子	和風スパゲティ はくさいとわかめのサラダ 豆乳スープ りんご	牛乳 鶏と高野豆腐の そぼろごはん	豚小間・調整豆乳 普通牛乳・高野豆腐 鶏ひき肉	お菓子・スパゲティ・調合油 上白糖・白ごま 無塩バター・米	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん はくさい・カットわかめ グリピース冷凍・りんご	飲み物・だし・料理酒 しょうゆ・食塩・みりん 穀物酢・しょうゆ・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)	516 22.5 15.9 219 2.6 1.6
8日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚のマヨ焼き 竹輪とキャベツのごまみそ炒め すまし汁(豆腐・にんじん) オレンジ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	ます・焼き竹輪・みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・上白糖・白ごま 薄力粉・いちごジャム	ねぎ・キャベツ・ピーマン にんじん・オレンジ	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・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)	488 18.8 18.3 216 1.1 1.2
9日 23日	土	飲み物 お菓子	豚丼 切干大根のナムル みそ汁(じゃがいも・わかめ) バナナ	牛乳 かぼちゃもち	豚小間・みそ・普通牛乳 スキムミルク	お菓子・米・調合油・ごま油 上白糖・じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・切干しいたけ さやいんげん・にんじん カットわかめ・バナナ・かぼちゃ	飲み物・だし・しょうゆ みりん・料理酒・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)	466 17.6 11.7 208 1.7 1.1
11日 25日	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス いんげんとコーンのソテー オニオンスープ オレンジ	牛乳 ヨーグルト寒天	豚小間・粉チーズ・普通牛乳 ヨーグルト	お菓子・米・じゃがいも 上白糖・薄力粉・調合油 マーマレード	にんじん・たまねぎ さやいんげん・コーン冷凍 オレンジ・粉寒天	飲み物・水・コンソメ トマトチャップ・ウスターソース 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)	394 14.3 10.3 209 1.1 1.4
12日 26日	火	飲み物 お菓子	ごはん 揚げない豚小間とんかつ ひじきの炒め煮 みそ汁(大根・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 レーズンケーキ	豚小間・焼き竹輪・油揚げ みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・マスカットゼリー ネットケ・ミックス・無塩バター	ひじき・にんじん・グリピース冷凍 大根・干しぶどう	飲み物・トマトチャップ 中濃ソース・食塩・だし みりん・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)	499 17.9 15.7 206 1.9 1.1
13日 27日	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏肉のクリームソースかけ ごまドレサラダ 野菜スープ(じゃがいも・コーン) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 カルシウムおにぎり	鶏もも・牛乳・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 粉チーズ・しらす干し	お菓子・食パン・調合油 無塩バター・薄力粉 白ごま・じゃがいも・上白糖 ブルーベリージャム・米	たまねぎ・こまつな・にんじん コーン冷凍	飲み物・食塩・コンソメ バセリ・穀物酢・水・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)	431 19.4 12.9 274 1.6 1.6
14日 28日	木	飲み物 お菓子	ごはん かじきのにんにくソース かぼちゃのソテー 野菜スープ(キャベツ・にんじん) バナナ	牛乳 ミルククッキー	めかじき・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・薄力粉 無塩バター	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ にんじん・バナナ	飲み物・料理酒・食塩 しょうゆ・おろしにんにく・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)	486 16.6 15.4 198 1.1 1.3
15日 29日	金	飲み物 お菓子	ごはん チキン南蛮 キャベツの煮びたし みそ汁(大根・にんじん) オレンジ	牛乳 マーブルスコーン	鶏むね・油揚げ・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・マヨドレ 薄力粉	たまねぎ・ピーマン・キャベツ 大根・にんじん・オレンジ	飲み物・食塩・しょうゆ たんぱく質(g) ベーキングパウダー ビュアココア	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)	511 19 17.8 205 1.2 1.3
22日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚のマヨ焼き 竹輪とキャベツのごまみそ炒め すまし汁(豆腐・にんじん) オレンジ	ジョア いちごジャム蒸しパン	ます・焼き竹輪・みそ 絹ごし豆腐 ジョアマスカット・牛乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・上白糖・白ごま 薄力粉・いちごジャム	ねぎ・キャベツ・ピーマン にんじん・オレンジ	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・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)	464 18.2 14.8 251 5.5 1.2
30日	土	飲み物 お菓子	チキンライス 大根のツナサラダ スープ(たまねぎ・じゃがいも) バナナ	牛乳 焼きおにぎり	鶏むね・ツナ缶・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・調合油 マヨドレ・じゃがいも・白ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 グリピース冷凍・大根 さやいんげん・バナナ	飲み物・トマトチャップ・コンソメ 食塩・水・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)	512 16.1 12.3 176 1.7 1.5

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。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。