日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前 / 午後	栄養価	未満児	以上児
2 月	ふりかけご飯 魚の味噌煮 人参シリシリ 沢煮椀 パイン缶	せんべい／精白米 三温糖／油 マシュマロ／リッツ	ふりかけ／鯖 味噌／卵 ツナ／豚肉 牛乳	生姜／人参 もやし／ごぼう 玉葱／たけのこ パイン缶	せんべい 牛乳 マシュマロサンド	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 21.5 16.0 1.7	593 kcal 25.7 g 19.9 g 2.1 g
3 火	ご飯 肉団子の甘辛煮 甘酢和え みそ汁	せんべい／精白米 油／三温糖 片栗粉／パン粉 薄力粉／上白糖 バター	卵／豚肉 わかめ／味噌 豆腐／牛乳 かまぼこ	玉葱／人参 キャベツ／胡瓜 かぶ／かぶ葉	せんべい 牛乳 マドレーヌ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 18.4 19.1 1.4	614 kcal 21.7 g 23.5 g 1.5 g
4 水	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ バナナ	きなこもちせんべい うどん／里芋 ごま油／油 てんぷら粉／精白米	鶏肉／油揚げ 竹輪／青のり しらす	大根／人参 葉ねぎ／玉葱 バナナ／ゆかり ごぼう	きなこもちせんべい ゆかりとしらすおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	434 14.4 11.3 2.0	472 kcal 17.7 g 14.1 g 2.0 g
5 木	プルコギ丼 中華きゅうり 酸辣湯（サンラータン） みかん	精白米／ごま油 ビスケット／春雨／ごま 三温糖／片栗粉 ホットケーキミックス 白玉粉／上白糖 油／じゃが芋	豚肉／卵 ベーコン／牛乳 豆乳／チーズ	玉葱／人参 チンゲン菜 にんにく／胡瓜 トマト／みかん	ビスケット 牛乳 チーズポンデケージョ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 17.6 19.0 1.6	599 kcal 21.6 g 20.4 g 1.9 g
6 金	コッペパン チリコンカン シーザーサラダ 野菜スープ りんご	源氏パイ／薄力粉 油／マヨネーズ さつま芋	豚肉／大豆 チーズ／牛乳 ベーコン ヨーグルト	にんにく／玉葱 キャベツ／胡瓜 とうもろこし 人参／しめじ レモン果汁 ほうれん草／りんご	源氏パイ ヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	472 17.9 16.6 2.0	572 kcal 22.0 g 20.1 g 2.0 g
7 土	持参弁当					ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	— — — —	— kcal — g — g — g
9 月	ロールパン チキンフライ ジャーマンポテト ミルクスープ モモ缶	せんべい／ロールパン パン粉／薄力粉 油／じゃが芋 ぶどうジュース 薄力粉／上白糖	鶏肉／ベーコン ハム／牛乳 卵	パセリ／玉葱 白菜／人参 とうもろこし モモ缶／りんご 干しぶどう	せんべい ぶどうジュース りんごケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 21.5 17.6 1.8	655 kcal 26.0 g 21.4 g 2.0 g
10 火	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 昆布和え すまし汁	ミレー／精白米 三温糖／ごま 薄力粉／マヨネーズ	めかじき 味噌／塩昆布 豚肉／青のり 鰹節／卵	葉ねぎ／キャベツ 人参／胡瓜 大根／えのき 小松菜 パインアップル	ミレー お好み焼き	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	437 17.3 12.2 1.5	572 kcal 20.9 g 11.7 g 1.7 g
11 水	トマトクリームパスタ ひよこ豆のスープ ネーブル	せんべい／油 スパゲッティ ビスケット	ツナ／ベーコン チーズ／生クリーム 牛乳／ひよこ豆 ウインナー	玉葱／にんにく トマト缶／かぶ 人参／ネーブル	せんべい 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 118.3 14.6 1.4	583 kcal 22.0 g 18.6 g 1.7 g
12 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 千草和え みそ汁 キウイフルーツ	リッツ／三温糖 精白米／ごま 餃子の皮／マヨネーズ さつま芋	豚肉／油揚げ 味噌／青のり 牛乳	ほうれん草 人参／白菜 玉葱／しめじ 葉ねぎ キウイフルーツ	リッツ 牛乳 青のりチップス	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 21.6 16.2 1.4	589 kcal 25.6 g 17.1 g 1.8 g
13 金	ご飯 マーボー豆腐 ひじきのナムル 春雨スープ	きなこせんべい 精白米／油 三温糖／ごま油 春雨／パイ皮 片栗粉	豆腐／豚肉 味噌／ひじき ハム／あんこ 牛乳	葉ねぎ／人参 干し椎茸 生姜／にんにく もやし／胡瓜 玉葱／レタス	きなこせんべい 牛乳 あんこパイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 17.0 17.0 1.7	554 kcal 20.6 g 19.4 g 2.0 g

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前／午後	栄養価	未満児	以上児
14 土	持参弁当					ｴﾈﾙｷﾞｰ	―	― kcal
						たんぱく質	―	― g
						脂質	―	― g
						食塩相当量	―	― g
16 月	ご飯 ポークチャップ さつま芋サラダ すまし汁	野菜ジュース 精白米／油 さつま芋／マヨネーズ 薄力粉／上白糖	豚肉／ヨーグルト もずく／牛乳	玉葱／ピーマン 干しぶどう りんご／人参 葉ねぎ トマトジュース	野菜ジュース 牛乳 トマト蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	561	682 kcal
						たんぱく質	18.7	23.6 g
						脂質	14.2	17.7 g
						食塩相当量	1.4	1.8 g
17 火	ご飯 魚の蒲焼風 納豆和え きのこ汁 みかん	精白米／油 薄力粉／三温糖 クレープ	カレイ／納豆 かまぼこ／味噌 牛乳	ほうれん草 人参／キャベツ 刻みたくあん しめじ／なめこ 椎茸／みかん バナナ	バナナ 牛乳 クレープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	501	578 kcal
						たんぱく質	18.2	22.4 g
						脂質	14.7	17.4 g
						食塩相当量	1.3	1.7 g
18 水	豆乳担々麺 しゅうまい バナナ	ビスケット 中華麺／ごま 練りごま せんべい／ごま油	豚肉／味噌 しゅうまい 牛乳／豆乳	にんにく／生姜 ねぎ／バナナ チンゲン菜 とうもろこし	ビスケット 牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ	565	649 kcal
						たんぱく質	17.8	21.8 g
						脂質	15.6	19.5 g
						食塩相当量	1.9	2.0 g
19 木	レーズン食パン ビーフシチュー もやしのカレーマリネ パイン缶	きなこもちせんべい レーズン食パン じゃが芋／油 三温糖／ウエハース スポンジケーキ コーンフレーク	牛肉／ハム 生クリーム ヤクルト	玉葱／人参 もやし／パイン缶 みかん缶／いちご	きなこもちせんべい ヤクルト クリスマスパフェ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	536	578 kcal
						たんぱく質	13.6	17.0 g
						脂質	15.3	18.5 g
						食塩相当量	1.9	2.2 g
20 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 南瓜の煮物 なすのみそ汁 ネーブル	せんべい／精白米 油／薄力粉 三温糖／バター 上白糖	鶏肉／油揚げ 味噌／牛乳 卵	南瓜／なす 玉葱／葉ねぎ ネーブル	せんべい 牛乳 サンタクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ	574	635 kcal
						たんぱく質	20.8	24.9 g
						脂質	19.7	21.0 g
						食塩相当量	1.5	1.8 g
21 土	持参弁当					ｴﾈﾙｷﾞｰ	―	― kcal
						たんぱく質	―	― g
						脂質	―	― g
						食塩相当量	―	― g
23 月	ご飯 魚と大豆甘辛揚げ ほうれん草と竹輪和え すまし汁 みかん缶	源氏パイ／精白米 三温糖／片栗粉 油／麩／粉糖 ホットケーキ	大豆／めかじき 竹輪／牛乳	生姜／えのき ほうれん草 もやし／かぶ みかん缶	源氏パイ 牛乳 となかいホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	535	641 kcal
						たんぱく質	22.5	27.4 g
						脂質	16.6	19.6 g
						食塩相当量	1.6	1.9 g
24 火	クリスマス献立	せんべい／精白米 バター／マカロニ ハチミツ／三温糖 じゃが芋／バター 麩／タルト	鶏肉／牛乳 ベーコン 生クリーム プリンミックス	玉葱／人参 とうもろこし にんにく／生姜 パセリ／大根 トマト缶 いちご	せんべい いちごプリンタルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	519	654 kcal
						たんぱく質	17.7	21.1 g
						脂質	18.1	22.9 g
						食塩相当量	1.9	2.2 g
25 水	カレーうどん 花野菜のマヨチーズ焼き りんご	うどん／精白米 マヨネーズ 天かす	豚肉／油揚げ チーズ／青のり かまぼこ	人参／玉葱 ねぎ カリフラワー りんご ブロッコリー	ミレー たぬきおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	440	575 kcal
						たんぱく質	12.9	15.2 g
						脂質	13.7	13.7 g
						食塩相当量	1.8	2.0 g
26 木	ご飯 ツナ入り卵焼き 肉じゃが みそ汁	せんべい／精白米 油／じゃが芋 三温糖／上白糖 バター／薄力粉 片栗粉／さつま芋	ツナ／卵 豚肉／味噌 豆腐／わかめ 牛乳	玉葱／いんげん 人参／白菜 葉ねぎ／バナナ	バナナ 牛乳 さつま芋プリッツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	525	609 kcal
						たんぱく質	19.2	23.2 g
						脂質	16.1	20.2 g
						食塩相当量	1.5	1.7 g
27 金	ハヤシライス 大根のおかかサラダ みかん	リッツ／精白米 油／三温糖 ごま油／クッキー	豚肉／鰹節 牛乳	トマト／玉葱 人参／しめじ グリンピース 大根／小松菜 とうもろこし	リッツ 牛乳 クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ	519	579 kcal
						たんぱく質	15.0	17.7 g
						脂質	16.7	18.0 g
						食塩相当量	1.6	1.8 g
28 土	持参弁当					ｴﾈﾙｷﾞｰ	―	― kcal
						たんぱく質	―	― g
						脂質	―	― g
						食塩相当量	―	― g

◇スプーンがあると食べやすい献立には がついています。３歳児未満は園で用意します。