

11月保育所給食献立予定表



保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	15	金	三色そぼろ丼 味噌汁 フルーツ	米・鶏ももひき肉・高野豆腐・ 生姜・しょうゆ・にんじん・ ほうれんそう・ごま油・麩・ 大根・玉ねぎ・味噌・みかん	ヨーグルト おせんべい	487	18.2	6.9	88.8	2.7
2	16	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
	18	月	パン クリームシチュー ツナサラダ フルーツ	食パン・鶏もも肉・じゃがいも・ 玉ねぎ・にんじん・牛乳・ ｼﾁｭｰﾙｳ・ツナ・キャベツ・ きゅうり・ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・バナナ	牛乳 小軍配せんべい （ｽｸﾏﾑ!ｸﾞﾝﾊﾞｲ）	509	18.1	23.4	65.1	2.0
5	19	火	わかめご飯・味噌汁 皮なし焼きしゅうまい にんじん甘煮 フルーツ	米・わかめ・豆腐・小松菜・ 玉ねぎ・味噌・豚ひき肉・ キャベツ・生姜・しょうゆ・ ごま油・片栗粉・コーンフレーク にんじん・みかん	牛乳 ビスケット	569	20.4	17.6	85.0	2.4
6	20	水	ご飯・味噌汁 かじき鮪の煮魚 ひじきとれんこんの サラダ フルーツ	米・豆腐・えのきたけ・玉ねぎ・ 味噌・かじき鮪・生姜・しょうゆ ひじき・れんこん・きゅうり・ にんじん・コーン・マヨネーズ・ ごま・りんご	牛乳 おせんべい	588	22.1	16.5	89.3	2.5
7	21	木	きのこスパゲティー キャベツのﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ボイルブロッコリー フルーツ	スパゲティ・しめじ・玉ねぎ・ えのきたけ・エリンギ・ にんじん・ベーコン・キャベツ・ 鶏もも肉・ブロッコリー みかん	牛乳 ☆きな粉揚げパン （ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・きな粉・ 砂糖・塩・なたね 油）	548	20.3	18.8	79.0	1.9
8	22	金	チキンカレー 味噌汁 フルーツ	米・鶏もも肉・玉ねぎ・にんじん じゃがいも・カレールウ 牛乳・豆腐・大根・長ねぎ・味噌 りんご	のむヨーグルト おせんべい	599	19.2	12.2	115.1	2.5
9		土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
11	25	月	パン・かぼちゃの 豆乳スープ 鶏の照り焼き 野菜のとろみ炒め フルーツ	ロールパン・かぼちゃ・玉ねぎ にんじん・ベーコン・豆乳 ドライパセリ・キャベツ・ チンゲン菜・コーン・片栗粉 みかん	牛乳 （11日） コバトンどら皮 （25日） ビスケット	11日 538 25日 490	23.1 21.8	18.9 18.7	68.3 56.8	2.4 2.4
12	26	火	五目うどん ほうれんそうの ごまあえ フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ 油揚げ・かまぼこ・しょうゆ・ ほうれんそう・ごま りんご	牛乳 ☆スイートポテト （さつまいも・ 豆乳・砂糖・塩・ なたね油）	480	17.4	15.6	69.7	3.5
13	27	水	ご飯・味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き ボイルブロッコリー フルーツ	米・豆腐・わかめ・長ねぎ・ にんじん・味噌・生鮭・ マヨネーズ・ﾄﾞﾗｲﾊﾟｾﾘ ブロッコリー・みかん	プリン おせんべい	535	21.7	14.6	81.9	1.8
14	28	木	みそうどん 切り干し大根サラダ フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ キャベツ・しめじ・バター・ 味噌・切り干し大根・きゅうり・ わかめ・ロースハム・ しょうゆ・ごま油・バナナ	牛乳 （14日） ☆チーズミルクパン （28日） クラッカー	14日 514 28日 467	19.4 17.5	16.8 15.4	72.4 64.4	4.1 4.0
	29	金	ハヤシライス 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ 牛乳・エリンギ・ハヤシルウ・ 豆腐・白菜・長ねぎ・味噌・ りんご	牛乳 おせんべい	648	18.9	20.7	94.4	3.1
	30	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
今月の一人当たりの栄養量						539	19.9	15.9	82.0	2.6
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、
キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



12月
保育所給食献立予定表



保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2	16	月	パン クリームシチュー ツナサラダ フルーツ	食パン・鶏もも肉・じゃがいも・ 玉ねぎ・にんじん・牛乳・ ｼﾁｭｰﾙｳ・ツナ・キャベツ・ きゅうり・ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・バナナ	牛乳 おせんべい	538	18.5	23.3	73.2	2.2
3	17	火	カレー南蛮うどん ほうれんそうと ハムのナムル フルーツ	乾麺・鶏もも肉・にんじん・ 玉ねぎ・牛乳・カレールウ・ しょうゆ・ほうれんそう・ もやし・ロースハム・ごま油 りんご	牛乳 ☆大学いも （さつまいも・ なたね油・砂糖・ しょうゆ・ごま）	549	17.2	19.6	80.8	3.4
4	18	水	わかめご飯・味噌汁 かじきのりんごソース にんじん甘煮 フルーツ	米・わかめ・豆腐・小松菜・ 長ねぎ・味噌・かじきまぐろ・ 片栗粉・りんご・しょうゆ・ にんじん・みかん	牛乳 おせんべい	551	21.5	13.4	86.8	2.9
5	19	木	スパゲティミートソース ボイルブロッコリー 白菜のチキンスープ フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・小麦粉・ソース・ トマトピューレー・ケチャップ・ 粉チーズ・ブロッコリー・ 鶏もも肉・白菜・りんご	牛乳 ☆きな粉ラスク （食パン・バター・ きな粉・砂糖）	531	22.0	21.1	69.1	1.6
6	20	金	ご飯・豚汁 生鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 フルーツ	米・豚肉・大根・豆腐・長ねぎ・ にんじん・ごぼう・味噌・生鮭・ 水煮大豆・ひじき・しょうゆ・ みかん	ヨーグルト クラッカー	528	26.2	9.3	85.1	2.6
7	21	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
9	23	月	パン かぼちゃの豆乳スープ クリスマスハンバーグ ボイルブロッコリー フルーツヨーグルト	バンズパン・かぼちゃ・玉ねぎ・ にんじん・ベーコン・豆乳・ ドライパセリ・豚ひき肉・ 片栗粉・ナツメグ・ソース・ ケチャップ・ブロッコリー みかん缶・パイナップル缶・ もも缶・バナナ・ヨーグルト	牛乳 ビスケット	580	21.6	21.6	72.5	2.4
10	24	火	きのこうどん 小松菜とささみの マヨネーズあえ フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・長ねぎ・ 菌床生しいたけ・えのきたけ・ しょうゆ・小松菜・鶏ささみ・ マヨネーズ・ごま・みかん	牛乳 ☆さつまいものメープルバターケーキ （ケーキ粉・牛乳・ 卵・さつまいも・ バター・メープル風 シロップ）	519	19.4	18.3	67.0	3.7
11	25	水	白菜と豚肉のあんかけ ごはん 味噌汁 フルーツ	米・白菜・豚肉・玉ねぎ・ にんじん・生姜・にんにく・ 片栗粉・じゃがいも・油揚げ・ 味噌・りんご	プリン お星さませんべい	525	16.6	13.6	91.4	1.7
12	26	木	ほうとううどん ほうれんそうの ごまあえ フルーツ	乾麺・豚肉・長ねぎ・かぼちゃ・ さつま揚げ・大根・にんじん・ 白菜・味噌・ほうれんそう・ ごま・しょうゆ・みかん	牛乳（12日） ☆じゃこトースト (食パン・しらす干し・マヨネーズ・粉チーズ・青のり) （26日）ビスケット	12日 506 26日 456	18.4 16.3	19.4 14.6	65.5 65.5	3.9 3.5
13	27	金	チキンカレー 味噌汁 フルーツ	米・鶏もも肉・玉ねぎ・にんじん じゃがいも・カレールウ 牛乳・豆腐・キャベツ・味噌 りんご	のむヨーグルト おせんべい	599	19.3	12.2	115.6	2.5
14	28	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
今月の一人当たりの栄養量						540	20.0	16.9	80.7	2.7
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



1月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
4	18	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 （4日）みかん （18日）バナナ	ジュース おせんべい	4日 486 18日 505	13.2 13.4	10.8 10.8	73.5 78.2	2.0 2.0
6	20	月	きつねうどん 大豆とひじき煮 フルーツ	乾麺・鶏もも肉・にんじん・ 玉ねぎ・しょうゆ・油揚げ・ 水煮大豆・ひじき（6日） りんご・（20日）バナナ	牛乳 ビスケット	6日 483 20日 503	20.1 20.4	16.4 16.4	66.9 70.6	3.8 3.8
7	21	火	ご飯・味噌汁 大根と豚肉の照り煮 浅漬け フルーツ	米・豆腐・えのきたけ・ 長ねぎ・にんじん・味噌 大根・豚肉・竹輪・ しょうゆ・キャベツ いよかん	牛乳（7日） 小軍配せんべい （ｽｸﾏ!ｸﾞﾝﾊﾞｲ） （21日） ☆ふかしさつまいも (さつまいも)	7日 554 21日 629	18.5 18.8	16.9 16.8	77.3 98.5	2.4 2.4
8	22	水	ご飯・味噌汁 かじき鮪の煮魚 小松菜とささみの マヨネーズあえ フルーツ	米・豆腐・わかめ・玉ねぎ・ にんじん・味噌・かじきまぐろ・ 生姜・しょうゆ・小松菜・ 鶏ささみ・マヨネーズ・ごま・ りんご	牛乳 おせんべい	563	23.6	15.7	83.7	2.4
9	23	木	パン・キャベツと ベーコンのスープ ひき肉とポテトの オーブン焼き ボイルブロッコリー フルーツ	ロールパン・キャベツ・ にんじん・玉ねぎ・コーン・ ベーコン・じゃがいも・ 豚ひき肉・牛乳・小麦粉・ バター・粉ﾁｰｽﾞ・ﾄﾞﾗｲﾊﾟｾﾘ・ ブロッコリー・みかん	牛乳 ☆マカロニきな粉 （マカロニ・ きな粉・砂糖・ 塩）	547	22.0	22.0	74.7	2.0
10	24	金	ハヤシライス 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ エリンギ・ハヤシルウ・ 牛乳・油揚げ・大根・長ねぎ・ 味噌・りんご	のむヨーグルト おせんべい	606	17.4	14.5	98.4	3.0
11	25	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
	27	月	パン さつまいもクリーム シチュー ツナサラダ フルーツ	食パン・鶏もも肉・さつまいも・ 玉ねぎ・にんじん・コーン・ 牛乳・シチュールウ・ツナ・ キャベツ・きゅうり・ マヨネーズ・いよかん	牛乳 ビスケット	545	18.8	24.3	63.4	2.1
14	28	火	ナポリタン ボイルブロッコリー 白菜のチキンスープ フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・ トマトケチャップ・粉チーズ・ ブロッコリー・鶏もも肉・ 白菜・りんご	牛乳 ☆チーズミルクパン （ケーキ粉・牛乳・ チーズ）	515	20.8	18.5	72.1	1.7
15	29	水	わかめご飯・味噌汁 鮭のサクサク揚げ にんじん甘煮 フルーツ	米・わかめ・豆腐・小松菜・ 玉ねぎ・にんじん・味噌・ 生鮭・小麦粉・片栗粉・ ベーキングパウダー・ しょうゆ・みかん	プリン おせんべい	530	21.4	10.7	89.8	2.6
16	30	木	五目うどん にんじんじゃこサラダ フルーツ	乾麺・豚肉・玉ねぎ・油揚げ・ かまぼこ・しょうゆ・にんじん・ ごま油・しらす干し・バナナ	牛乳 ☆かぼちゃのソフト パン（食パン・ かぼちゃ・砂糖・ なたね油・コーンフ レーク）	536	19.3	18.6	73.7	3.8
17	31	金	カレーライス 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん じゃがいも・カレールウ 牛乳・豆腐・白菜・長ねぎ・味噌 いよかん	ヨーグルト おせんべい	585	17.4	11.5	109.6	2.6
今月の一人当たりの栄養量						552	20.0	16.5	83.2	2.7
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



2月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	15	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
3	17	月	パン 豆乳コーンスープ 鶏肉のクラッカー焼き 温野菜 フルーツ	ロールパン・チンゲン菜・ にんじん・クリームコーン 豆乳・味噌・鶏むね肉・ マヨネーズ・クラッカー・ キャベツ・バナナ	牛乳 ビスケット	517	20.3	20.6	52.5	1.9
4	18	火	けんちんうどん かぼちゃの含め煮 フルーツ	乾麺・豚肉・大根・にんじん・ 里芋・菌床生しいたけ・油揚げ・ ごぼう・長ねぎ・しょうゆ・ かぼちゃ・みかん	牛乳 ☆大豆とじゃこの甘辛揚げ（水煮大豆・片栗粉・じゃこ・なたね油・砂糖・みりん・しょうゆ）	524	20.4	19.0	69.9	3.5
5	19	水	わかめご飯・味噌汁 かじき鮪の カレームニエル にんじん甘煮 フルーツ	米・わかめ・豆腐・小松菜・ 玉ねぎ・にんじん・味噌・ かじきまぐろ・カレー粉・ 小麦粉・バター・しょうゆ・ いよかん	牛乳 おせんべい	549	20.1	14.3	83.0	2.5
6	20	木	スパゲティミートソース ボイルブロッコリー 白菜のチキンスープ フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・小麦粉・ソース・ トマトピューレー・ケチャップ・ 粉チーズ・ブロッコリー・ 鶏もも肉・白菜・みかん	牛乳 ☆ソフトさつまいもパン（食パン・さつまいも・砂糖・なたね油・豆乳）	530	21.4	19.5	73.0	1.5
7	21	金	ご飯・味噌汁 すき焼き風煮物 浅漬け フルーツ	米・麸・えのきたけ・玉ねぎ・ にんじん・味噌・豚肉・ 豆腐・じゃがいも・しらたき・ しょうゆ・キャベツ・ きゅうり・はるみオレンジ	ヨーグルト おせんべい	525	19.2	8.8	95.6	2.5
8	22	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
10		月	ちゃんぽんうどん ひじきと高野豆腐煮 フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・ キャベツ・もやし・玉ねぎ・ なると・しょうゆ・ごま油・ 高野豆腐・ひじき・鶏もも肉・ バナナ	牛乳 ビスケット	510	18.9	19.4	65.3	3.2
	25	火	あんかけうどん ブロッコリーの ごまあえ フルーツ	乾麺・豚肉・さつま揚げ・ にんじん・えのきたけ・長ねぎ・ 白菜・しょうゆ・片栗粉・ ブロッコリー・ごま デコポン	牛乳 ☆いちご豆乳ケーキ（ケーキ粉・豆乳・いちごジャム）	510	17.3	15.2	67.7	3.6
12	26	水	ご飯・味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 大根きんぴら フルーツ	米・じゃがいも・油揚げ・ 玉ねぎ・にんじん・味噌・生鮭・ マヨネーズ・ドライパセリ・ 大根・さつま揚げ・しょうゆ・ ごま油・ごま はるみオレンジ	プリン おせんべい	580	21.3	16.9	86.0	2.9
13	27	木	パン かぼちゃのスープ 鶏ささみフライ 温野菜 フルーツ	バンズパン・かぼちゃ・玉ねぎ・ 牛乳・生クリーム・鶏ささみ・ 小麦粉・卵・パン粉・ソース・ キャベツ・バナナ	牛乳 （13日）五家宝 （27日）ビスケット	13日 554 27日 554	24.0 23.3	19.9 20.2	71.3 70.4	2.2 2.3
14	28	金	大豆入りキーマカレー 味噌汁 フルーツ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん 水煮大豆・ホールトマト・ 生姜・にんにく・カレー粉・ カレールウ・しょうゆ・ トマトケチャップ・ソース・ ドライパセリ・豆腐・大根・ 長ねぎ・味噌・デコポン	のむヨーグルト おせんべい	569	18.9	10.2	100.9	2.7
今月の一人当たりの栄養量						540	20.4	16.3	77.6	2.6
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



3月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	15	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
3	ひなまつり	月	ちらし寿司 かぼちゃの含め煮 豚汁 フルーツ	米・昆布・鮭フレーク・きゅうり・ ごま・卵・かぼちゃ・豚肉・大根・ にんじん・豆腐・長ねぎ・ごぼう・ 味噌・いちご	牛乳 さくらサブレ	647	22.1	20.4	98.2	2.2
	17	月	パン・キャベツとベーコン のスープ・ひき肉と ポテトのオーブン焼き ボイルブロッコリー フルーツ	ロールパン・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・コーン・ベーコン・ じゃがいも・豚ひき肉・牛乳・ 小麦粉・バター・粉チーズ・ ﾄﾞﾗｲﾊﾟｾﾘ・ブロッコリー・バナナ	牛乳 ビスケット	522	19.1	21.5	71.3	2.1
4	18	火	しょうゆラーメン 大豆としらす煮 フルーツ	中華麺・豚肉・にんじん・もやし・ チンゲン菜・長ねぎ・コーン・ なると・しょうゆ・ごま油・ 水煮大豆・しらす干し・ きよみオレンジ	牛乳 ☆スイートポテト （さつまいも・ 調整豆乳・砂糖・ 塩・なたね油）	501	20.4	15.9	68.7	2.6
5	19	水	ご飯・味噌汁 かじきのりんごソース ほうれんそうの塩ナムル フルーツ	米・豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌・ にんじん・かじきまぐろ・片栗粉・ りんご・しょうゆ・ほうれんそう・ もやし・ごま・ごま油・ グレープフルーツ	プリン おせんべい	507	19.6	10.5	85.3	2.3
6		木	パン 豆乳コーンスープ ハンバーグ・温野菜 フルーツ	バンズパン・チンゲン菜・ にんじん・クリームコーン・ 調整豆乳・味噌・豚ひき肉・ 玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・ ソース・キャベツ・バナナ	牛乳 クラッカー	477	19.2	17.3	56.0	2.2
7	21	金	わかめご飯・味噌汁 鶏の塩唐揚げ にんじん甘煮 フルーツ	米・わかめ・豆腐・小松菜・ 玉ねぎ・味噌・鶏もも肉・ 生姜・にんにく・片栗粉・ にんじん・しょうゆ・いちご	のむヨーグルト おせんべい	562	21.1	14.3	90.6	2.5
8	22	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
10	24	月	パン かぼちゃの豆乳スープ 鶏肉のマーマレード煮 ボイルブロッコリー フルーツ	ロールパン・かぼちゃ・玉ねぎ・ にんじん・ベーコン・調整豆乳・ ドライパセリ・鶏もも肉・ マーマレード・にんにく・生姜・ しょうゆ・ブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	522	22.9	22.7	55.1	2.0
11	25	火	スパゲティミートソース スティックきゅうり キャベツのチキンスープ フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・小麦粉・ソース・ トマトピューレー・ケチャップ・ 粉チーズ・きゅうり・鶏もも肉・ キャベツ・バナナ	牛乳 ☆キャラメルポテト （さつまいも・なたね 油・バター・砂糖）	587	19.6	21.8	83.7	1.4
12	26	水	ご飯・味噌汁 生鮭の塩焼き 切り干し大根煮 フルーツ	米・豆腐・えのきたけ・玉ねぎ・ にんじん・味噌・生鮭・ 切り干し大根・油揚げ・ しょうゆ・はるみオレンジ	牛乳 おせんべい	547	24.8	12.6	81.3	2.5
13	27	木	きつねうどん 小松菜とささみの マヨネーズあえ フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ しょうゆ・油揚げ・小松菜・ 鶏ささみ・マヨネーズ・ごま・ グレープフルーツ	牛乳 ☆きな粉ラスク （食パン・バター・ きな粉・砂糖）	540	21.4	22.9	63.1	3.7
14		金	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ フルーツ	米・豚もも肉・しょうゆ・味噌・ にんにく・生姜・ごま・卵・ もやし・きゅうり・にんじん・ ごま油・豆腐・わかめ・玉ねぎ・ いちご	ヨーグルト おせんべい	503	18.7	10.6	83.8	2.2
	28	金	チキンカレー 味噌汁 フルーツ	米・鶏もも肉・玉ねぎ・にんじん・ じゃがいも・カレールウ 牛乳・麩・わかめ・玉ねぎ・味噌 きよみオレンジ	ヨーグルト おせんべい	575	17.8	11.4	108.7	2.6
	29	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
	31	月	パン クリームシチュー スパゲティソテー ボイルブロッコリー フルーツ	ロールパン・鶏もも肉・玉ねぎ・ じゃがいも・にんじん・牛乳・ シチュールウ・スパゲティ・ ケチャップ・ブロッコリー・ バナナ	牛乳 ビスケット	558	19.4	22.0	79.8	2.2
今月の一人当たりの栄養量						541	20.8	17.2	77.6	2.4
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、
ナツメグ（粉）、キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



４月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	15	火	五目うどん かぼちゃの含め煮 フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ 油揚げ・かまぼこ・しょうゆ・ かぼちゃ オレンジ	牛乳 （1日）おせんべい （15日） ☆チーズミルクパン （ケーキ粉・牛乳・ チーズ）	1日 483 15日 526	 17.7 19.8	 14.0 16.4	 73.7 77.2	 3.6 3.7
2	16	水	ご飯・味噌汁 かじき鮪の煮魚 にんじん甘煮 フルーツ	米・木綿豆腐・キャベツ・玉ねぎ・ 味噌・かじき鮪・生姜・ しょうゆ・にんじん （2日）いちご （16日）グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	2日 531 16日 536	 21.4 21.4	 13.5 13.5	 82.3 82.9	 2.1 2.1
3	17	木	パン ポテトスープ 鶏肉のさっぱり煮 野菜のとろみ炒め フルーツ	ロールパン・じゃがいも・にんじん・ 玉ねぎ・ベーコン・鶏もも肉・ にんにく・生姜・しょうゆ キャベツ・チンゲン菜・コーン・ 片栗粉 （3日）バナナ （17日）オレンジ	牛乳（3日） 小軍配せんべい （ｽｸﾏ!ｸﾞﾝﾊﾞｲ） （17日） ☆マカロニきな粉 （マカロニ・きな粉・ 砂糖・塩）	3日 486 17日 539	 20.5 23.8	 20.0 21.5	 57.7 66.1	 2.0 2.0
4	18	金	ハヤシライス 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ エリンギ・ハヤシルウ・牛乳 木綿豆腐・小松菜・味噌 オレンジ	のむヨーグルト おせんべい	601	17.9	13.8	97.5	3.0
5	19	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
7	21	月	パン 豆乳コーンスープ 煮込みハンバーグ ボイルブロッコリー フルーツ	ロールパン・チンゲン菜・にんじん・ コーン・調整豆乳・味噌・豚ひき肉・ 玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・ ソース・ブロッコリー バナナ	牛乳 ビスケット	506	20.3	19.5	58.8	2.1
8	22	火	きつねうどん 小松菜とささみの マヨネーズあえ フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ しょうゆ・油揚げ・小松菜・ 鶏ささみ・マヨネーズ・ グレープフルーツ	牛乳 ☆いちご豆乳ケーキ （ケーキ粉・豆乳・ いちごジャム）	528	20.7	19.4	65.3	3.6
9	23	水	ご飯・味噌汁 生鮭の塩焼き 切り干し大根煮 フルーツ	米・木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・ にんじん・味噌・生鮭・ 切り干し大根・油揚げ・ しょうゆ・オレンジ	プリン おせんべい	505	22.4	8.8	84.1	2.4
10	24	木	スパゲティミートソース スティックきゅうり キャベツのチキンスープ フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・小麦粉・ソース・ トマトピューレー・ケチャップ・ 粉チーズ・きゅうり・鶏もも肉・ キャベツ・グレープフルーツ	牛乳 ☆かぼちゃのソフトパン（食パン・かぼちゃ・砂糖・なたね油・コーンフレーク）	525	20.7	19.3	72.4	1.5
11	25	金	ひじきご飯 豚汁 さつまいもの甘煮 フルーツ	米・ひじき・鶏むね肉・油揚げ・ にんじん・しょうゆ・ 豚肉・大根・木綿豆腐・長ねぎ・ 味噌・さつまいも・オレンジ	ヨーグルト おせんべい	539	19.6	7.7	100.6	2.4
12	26	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
14	28	月	パン チンゲン菜と春雨のスープ 鶏肉のクラッカー焼き ボイルブロッコリー フルーツ	ロールパン・普通はるさめ・ チンゲン菜・玉ねぎ・にんじん・ 鶏むね肉・マヨネーズ・クラッカー ブロッコリー バナナ	牛乳 ビスケット	490	19.4	19.8	54.4	1.8
	30	水	わかめご飯・味噌汁 肉じゃが 浅漬け フルーツ	米・わかめ・油揚げ・小松菜・ 玉ねぎ・にんじん・味噌・ 豚肉・じゃがいも・しらたき・ しょうゆ・キャベツ・きゅうり・ オレンジ	牛乳 おせんべい	601	19.6	17.4	100.8	2.7
今月の一人当たりの栄養量						528	20.3	15.9	76.5	2.5
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、ナツメグ（粉）、キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



5月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	15	木	五目うどん にんじんじゃこサラダ フルーツ	乾麺・鶏もも肉・玉ねぎ・油揚げ・ かまぼこ・しょうゆ・にんじん・ ごま油・しらす干し（1日）バナナ （15日）グレープフルーツ	牛乳（1日）五家宝 （15日） ☆きな粉ラスク (食パン・バター・ きな粉・砂糖)	1日 486 15日 516	 19.6 20.5	 16.7 20.2	 65.6 63.9	 3.6 3.9
2	16	金	ハヤシライス 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ エリンギ・ハヤシルウ・牛乳 木綿豆腐・小松菜・味噌 オレンジ	のむヨーグルト おせんべい	601	17.9	13.8	97.5	3.0
	17	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
	19	月	わかめご飯・味噌汁 皮なし焼きしゅうまい にんじん甘煮 フルーツ	米・わかめ・木綿豆腐・なす・ 玉ねぎ・味噌・豚ひき肉・ キャベツ・生姜・しょうゆ・ ごま油・片栗粉・コーンフレーク にんじん・オレンジ	牛乳 ビスケット	569	20.3	17.6	85.3	2.4
	20	火	カレー汁うどん バンサンスー フルーツ	乾麺・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ カレー粉・しょうゆ・普通はるさめ・ ロースハム・きゅうり・ごま油 バナナ	牛乳 ☆ココアケーキ （ケーキ粉・牛乳・ ミルクココア）	506	17.6	15.2	73.5	3.8
7		水	きつねうどん かぼちゃの含め煮 フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ 油揚げ・しょうゆ・かぼちゃ グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	496	17.6	16.5	71.6	3.3
	21	水	キャロットライス 豚汁 フルーツ	米・にんじん・鶏もも肉・きゅうり ホールコーン・豚肉・大根・ 木綿豆腐・長ねぎ・ごぼう・味噌 グレープフルーツ	牛乳 おせんべい	531	20.7	14.0	82.7	1.9
8	22	木	パン 豆乳コーンスープ 鶏肉の味噌チーズ焼き ボイルブロッコリー フルーツ	ロールパン・チンゲン菜・にんじん・ クリームコーン・調整豆乳・ 鶏むね肉・味噌・パン粉・ 粉チーズ・ブロッコリー オレンジ	牛乳 ☆ポテトドック （じゃがいも・ ケーキ粉・なたね油）	487	23.1	18.0	59.3	1.7
9	23	金	ご飯・味噌汁 かじき鮪の煮魚 小松菜とささみの マヨネーズあえ フルーツ	米・木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・ にんじん・味噌・かじき鮪・生姜・ しょうゆ・小松菜・鶏ささみ・ マヨネーズ・グレープフルーツ	ヨーグルト おせんべい	504	21.7	8.6	85.0	2.4
10	24	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
12	26	月	パン かぼちゃの豆乳スープ 鶏肉のマーマレード煮 温野菜 フルーツ	ロールパン・かぼちゃ・玉ねぎ・ にんじん・ベーコン・調整豆乳・ ドライパセリ・鶏もも肉・ マーマレード・にんにく・生姜・ しょうゆ・キャベツ・バナナ	牛乳 ビスケット	537	22.1	22.6	59.3	2.0
13	27	火	ナポリタン キャベツのチキンスープ ボイルブロッコリー フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・ケチャップ・ 粉チーズ・ブロッコリー・ 鶏もも肉・キャベツ・ グレープフルーツ	牛乳 ☆甘納豆ケーキ （ケーキ粉・ 甘納豆（小豆）・ 牛乳）	517	20.3	17.4	75.4	1.6
14	28	水	ご飯・味噌汁 生鮭の塩焼き 切り干し大根煮 フルーツ	米・麸・わかめ・玉ねぎ・ にんじん・味噌・生鮭・ 切り干し大根・油揚げ・ しょうゆ・オレンジ	プリン おせんべい	497	21.6	7.9	83.8	2.4
	29	木	焼きそば スティックきゅうり 味噌汁 フルーツ	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・ にんじん・玉ねぎ・もやし・ ソース・青のり・きゅうり・ 木綿豆腐・大根・味噌・バナナ	牛乳 クラッカー	459	18.2	19.8	53.9	2.0
	30	金	カレーライス 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・牛乳・カレールウ・ 油揚げ・小松菜・味噌・オレンジ	牛乳 おせんべい	639	19.5	19.0	109.2	2.6
	31	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
今月の一人当たりの栄養量						**524**	**20.4**	**15.8**	**76.3**	**2.5**
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、
キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



6月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2	16	月	パン 豆乳コーンスープ ハンバーグ 温野菜 フルーツ	ロールパン・チンゲン菜・にんじん・ クリームコーン・調整豆乳・味噌・ 豚ひき肉・玉ねぎ・片栗粉・ ケチャップ・ソース・オレンジ	牛乳 ビスケット	481	19.3	19.4	53.1	2.1
3	17	火	きつねうどん 小松菜とささみの マヨネーズあえ フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ しょうゆ・油揚げ・小松菜・ 鶏ささみ・マヨネーズ・ バナナ	牛乳 ☆にんじんケーキ （ケーキ粉・調整豆 乳・にんじん・砂糖・ マーマレード）	556	20.9	19.4	73.3	3.6
4	18	水	ご飯・味噌汁 かじき鮪の梅焼き 切り干し大根煮 フルーツ	米・木綿豆腐・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・味噌・かじき鮪・梅干し・ 長ねぎ・しょうゆ・切り干し大根・ 油揚げ・オレンジ	牛乳 おせんべい	553	21.7	13.3	85.0	2.5
5	19	木	しょうゆラーメン にんじんしりしり フルーツ	中華麺・豚肉・にんじん・もやし・ チンゲン菜・長ねぎ・ホールコーン・ なると・しょうゆ・ごま油・ ツナ缶（カツオ）・ グレープフルーツ	牛乳 ☆じゃこトースト (食パン・しらす干 し・マヨネーズ・ 粉チーズ・青のり)	520	20.1	22.6	59.2	2.6
6	20	金	三色そぼろ丼 味噌汁 フルーツ	米・鶏ひき肉・高野豆腐・生姜・ しょうゆ・にんじん・きゅうり・ 麸・わかめ・玉ねぎ・味噌・ オレンジ	ヨーグルト おせんべい	478	17.8	6.6	87.8	2.8
7	21	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
9	23	月	パン じゃがいもの豆乳スープ 鶏の照り焼き 野菜のとろみ炒め フルーツ	ロールパン・じゃがいも・玉ねぎ・ ベーコン・調整豆乳・ドライパセリ・ 鶏もも肉・しょうゆ・片栗粉・ にんじん・キャベツ・チンゲン菜・ ホールコーン・バナナ	牛乳 ビスケット	503	22.0	18.6	63.1	2.2
10	24	火	ご飯・味噌汁 チンジャオロース 中華きゅうり フルーツ	米・木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・ にんじん・味噌・豚もも肉・ しょうゆ・にんにく・生姜・片栗粉・ 玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・ ごま油・きゅうり・オレンジ	牛乳 クラッカー	544	18.9	17.4	78.9	2.3
11	25	水	菜飯・味噌汁 生鮭の塩焼き にんじん甘煮 フルーツ	米・小松菜・油揚げ・しょうゆ・ ごま・木綿豆腐・なす・玉ねぎ・ 味噌・生鮭・にんじん・ グレープフルーツ	プリン おせんべい	499	21.9	9.0	84.3	2.6
12	26	木	スパゲティミートソース スティックきゅうり キャベツのチキンスープ フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・小麦粉・ソース・ トマトピューレー・ケチャップ・ 粉チーズ・きゅうり・鶏もも肉・ キャベツ・オレンジ	牛乳 ☆チーズミルクパン （ケーキ粉・牛乳・ プロセスチーズ）	518	21.9	19.1	69.7	1.6
13	27	金	チキンカレー 味噌汁 フルーツ	米・鶏もも肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・牛乳・カレールウ・ 木綿豆腐・小松菜・味噌・ グレープフルーツ	のむヨーグルト おせんべい	599	19.6	12.2	114.1	2.5
14	28	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
	30	月	ひじきご飯 豚汁 かぼちゃの含め煮 フルーツ	米・ひじき・鶏むね肉・油揚げ・ にんじん・しょうゆ・ 豚肉・大根・木綿豆腐・長ねぎ・ 味噌・かぼちゃ・オレンジ	牛乳 ビスケット	589	21.8	15.7	93.5	2.3
今月の一人当たりの栄養量						**528**	**20.5**	**15.8**	**77.6**	**2.5**
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、ナツメグ（粉）、キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



7月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	15	火	五目うどん 小松菜のごまあえ フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ 油揚げ・かまぼこ・しょうゆ・ 小松菜・ごま・バナナ	牛乳 ☆ミネラルケーキ （ケーキ粉・粉麦茶・ チーズ・牛乳）	511	19.8	16.6	71.2	3.8
2	16	水	ご飯・味噌汁 かじき鮪の煮魚 にんじん甘煮 フルーツ	米・木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・ 味噌・かじき鮪・生姜・しょうゆ・ にんじん・グレープフルーツ	牛乳 （2日）おせんべい （16日） ☆ゆでとうもろこし	2日 532 16日 504	21.3 21.2	12.4 12.7	84.9 76.2	2.2 2.0
3	17	木	パン・豆乳コーンスープ カレー肉じゃが スティックきゅうり フルーツ	ロールパン・キャベツ・にんじん・ クリームコーン・調整豆乳・味噌・ 豚肉・カレー粉・玉ねぎ・ じゃがいも・しょうゆ・ きゅうり・オレンジ	牛乳 ☆マカロニきな粉 （マカロニ・きな粉・ 砂糖・塩）	565	21.7	20.6	75.3	1.9
4	18	金	ちらし寿司 味噌汁 切り干し大根とツナの煮物 フルーツ	米・昆布・鮭フレーク・きゅうり・ ごま・卵・木綿豆腐・なす・ 玉ねぎ・にんじん・味噌・ 切り干し大根・油揚げ・ツナ缶・ しょうゆ・グレープフルーツ	ヨーグルト おせんべい	530	19.3	10.4	90.4	2.6
5	19	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
7	☆七夕☆	月	七夕にゅうめん かぼちゃのそぼろあん フルーツ	そうめん・鶏もも肉・片栗粉・ オクラ・にんじん・玉ねぎ・ かまぼこ・しょうゆ・かぼちゃ 鶏ひき肉・オレンジ	牛乳 うちわサブレ	491	19.1	13.0	74.6	3.7
8	22	火	なすのミートスパゲティ スティック野菜 キャベツのチキンスープ フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・なす・ 玉ねぎ・にんじん・小麦粉・ ケチャップ・トマトピューレ・ ソース・粉チーズ・きゅうり・ 鶏もも肉・キャベツ・ グレープフルーツ	牛乳 ☆オレンジケーキ （ケーキ粉・ オレンジジュース・ マーマレード）	514	20.5	16.3	73.6	1.8
9	23	水	ご飯・味噌汁 生鮭の照り焼き 梅ドレッシングサラダ フルーツ	米・麸・わかめ・玉ねぎ・味噌・ にんじん・生鮭・しょうゆ・ きゅうり・キャベツ・ ロースハム・ホールコーン・ 梅干し・オレンジ	プリン おせんべい	508	21.7	8.9	84.7	2.4
10	24	木	きつねうどん にんじんじゃこサラダ フルーツ	乾麺・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ しょうゆ・油揚げ・にんじん・ ごま油・しらす干し バナナ	牛乳 ☆かぼちゃのソフトパン（食パン・かぼちゃ・砂糖・なたね油・コーンフレーク）	548	19.3	20.0	74.3	3.6
11	25	金	大豆入りキーマカレー 味噌汁 フルーツ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ 水煮大豆・ホールトマト・生姜・ にんにく・カレー粉・カレールウ・ しょうゆ・トマトケチャップ・ ソース・ドライパセリ・木綿豆腐・ 小松菜・味噌・オレンジ	のむヨーグルト おせんべい	561	19.1	10.2	103.1	2.7
12	26	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
14	28	月	パン かぼちゃの豆乳スープ 鶏肉のさっぱり煮 温野菜 フルーツ	ロールパン・かぼちゃ・玉ねぎ・ にんじん・ベーコン・調整豆乳・ ドライパセリ・鶏もも肉・ にんにく・生姜・しょうゆ・ キャベツ・オレンジ	牛乳 ビスケット	527	22.0	22.6	56.7	2.2
	29	火	ご飯・味噌汁 チンジャオロース 中華きゅうり フルーツ	米・麸・なす・玉ねぎ・にんじん・ 味噌・豚もも肉・しょうゆ・ にんにく・生姜・片栗粉・玉ねぎ・ ピーマン・エリンギ・ごま油・ きゅうり・グレープフルーツ	牛乳 おせんべい	545	18.0	15.5	84.1	2.3
	30	水	ハヤシライス 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ エリンギ・ハヤシルウ・牛乳・ 油揚げ・キャベツ・味噌・ オレンジ	アイス おせんべい	580	13.8	15.3	93.3	2.9
	31	木	ちゃんぽんうどん ひじきと高野豆腐煮 フルーツ	乾麺・鶏もも肉・にんじん・ キャベツ・もやし・玉ねぎ・ なると・しょうゆ・高野豆腐・ ひじき・豚肉・バナナ	牛乳 クラッカー	487	19.4	17.3	63.8	3.4
今月の一人当たりの栄養量						530	20.0	15.3	78.9	2.7
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、
キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



8月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1		金	ご飯・味噌汁 かじき鮪の煮魚 バンサンスー フルーツ	米・木綿豆腐・小松菜・玉ねぎ・ にんじん・味噌・かじき鮪・生姜・ しょうゆ・普通はるさめ・きゅうり・ ロースハム・ごま油・オレンジ	牛乳 おせんべい	573	23.3	14.3	88.4	2.7
	15	金	カレー汁うどん 切り干し大根とツナの煮物 フルーツ	うどん・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ カレー粉・しょうゆ・切り干し大根・ 油揚げ・ツナ（鮪）・オレンジ	牛乳 おせんべい	485	18.0	15.9	67.2	3.7
2	16	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 （2日）バナナ（16日）オレンジ	ジュース おせんべい	2日 505 16日 485	13.4 13.3	10.8 10.8	78.2 73.4	2.0 2.0
4	18	月	パン じゃがいもの豆乳スープ 鶏肉のマーマレード煮 スティック野菜 フルーツ	ロールパン・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ベーコン・調整豆乳・ ドライパセリ・鶏もも肉・にんにく・ マーマレード・生姜・しょうゆ・ きゅうり・グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	514	22.1	22.5	56.4	2.0
5	19	火	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き 温野菜 フルーツ	米・麸・なす・玉ねぎ・にんじん・ 味噌・豚ロース肉・生姜・しょうゆ キャベツ・オレンジ	牛乳（5日） ☆ゆでとうもろこし （19日）☆ココア ケーキ（ケーキ粉・ミ ルクココア・牛乳）	5日 547 19日 595	19.3 20.1	18.3 19.1	75.9 84.2	1.7 1.9
6	20	水	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 豚肉とひじきの炒り煮 フルーツ	米・油揚げ・キャベツ・玉ねぎ・ 味噌・にんじん・鮭・豚肉・ 水煮大豆・ひじき・こんにゃく・ さやいんげん・しょうゆ （6日）グレープフルーツ（20日）梨	プリン おせんべい	6日 537 20日 533	24.6 24.5	12.3 12.3	84.7 84.6	2.5 2.5
7	21	木	五目うどん 小松菜のごまあえ フルーツ	うどん・鶏もも肉・にんじん・ 玉ねぎ・油揚げ・かまぼこ・ しょうゆ・小松菜・ごま・ バナナ	牛乳 ☆きな粉ラスク (食パン・バター・ きな粉・砂糖)	519	20.1	18.6	68.8	4.0
8	22	金	夏野菜カレー 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ かぼちゃ・なす・牛乳・カレールウ・ 木綿豆腐・わかめ・味噌・オレンジ	アイス おせんべい	554	13.8	12.3	102.7	2.4
9	23	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
	25	月	ロールパン キャベツのチキンスープ 豚肉の甘酢ソテー フルーツ	ロールパン・鶏もも肉・キャベツ・ 玉ねぎ・にんじん・豚肉・片栗粉・ ホールコーン・さやいんげん・ しょうゆ・生姜・ごま・バナナ	牛乳 ビスケット	512	19.5	22.5	57.0	1.8
12	26	火	わかめご飯・味噌汁 皮なし焼きしゅうまい 中華きゅうり フルーツ	米・わかめ・木綿豆腐・なす・ 玉ねぎ・にんじん・味噌・豚ひき肉・ キャベツ・生姜・しょうゆ・ ごま油・片栗粉・コーンフレーク きゅうり・グレープフルーツ	のむヨーグルト クラッカー	515	19.2	11.1	86.1	2.4
13		水	にゅうめん かぼちゃのそぼろあん フルーツ	そうめん・鶏もも肉・片栗粉・ オクラ・にんじん・玉ねぎ・ かまぼこ・しょうゆ・かぼちゃ 鶏ひき肉・オレンジ	牛乳 おせんべい	454	18.9	9.9	72.3	3.9
	27	水	ご飯・味噌汁 かじき鮪の梅焼き にんじん甘煮 フルーツ	米・木綿豆腐・小松菜・玉ねぎ・ 味噌・かじき鮪・梅干し・ 長ねぎ・しょうゆ・にんじん・ 梨	牛乳 おせんべい	513	20.0	11.7	83.4	2.2
14	28	木	スパゲティミートソース スティックきゅうり 味噌汁 フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・小麦粉・ソース・ トマトピューレー・ケチャップ・ 粉チーズ・きゅうり・麸・味噌・ キャベツ（14日）グレープフルーツ （28日）バナナ	牛乳 （14日）ビスケット （28日）☆ミネラル ケーキ（ケーキ粉・粉 麦茶・チーズ・牛乳）	14日 476 28日 535	20.0 22.1	16.5 17.6	64.5 75.3	2.0 2.2
	29	金	ハヤシライス 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ エリンギ・ハヤシルウ・牛乳・ 油揚げ・わかめ・味噌・ グレープフルーツ	牛乳 おせんべい	650	18.9	21.4	92.6	3.1
	30	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
今月の一人当たりの栄養量						531	20.0	16.0	77.9	2.6
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、
キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



9月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1		月	パン 豆乳コーンスープ 鶏肉の味噌チーズ焼き 温野菜 フルーツ	ロールパン・チンゲン菜・にんじん・ 調整豆乳・クリームコーン 鶏むね肉・味噌・パン粉・粉チーズ キャベツ・オレンジ	牛乳 ビスケット	446	21.9	14.0	52.3	1.7
2	16	火	きつねうどん かぼちゃの含め煮 フルーツ	うどん・豚肉・にんじん・玉ねぎ・ しょうゆ・油揚げ・かぼちゃ・ グレープフルーツ	牛乳 ☆にんじんケーキ （ケーキ粉・牛乳・ にんじん・砂糖・ マーマレード）	545	18.8	16.5	81.4	3.4
3	17	水	ご飯・味噌汁 鮭の照り焼き 梅ドレッシングサラダ フルーツ	米・木綿豆腐・小松菜・玉ねぎ・ 味噌・にんじん・鮭・しょうゆ・ きゅうり・キャベツ・ロースハム・ ホールコーン・梅干し （3日）梨（17日）オレンジ	牛乳 おせんべい	3日 557 17日 560	25.0 25.1	13.6 13.6	84.7 84.6	2.5 2.5
4	18	木	パン キャベツのチキンスープ ポークビーンズ スティックきゅうり フルーツ	ロールパン・鶏もも肉・キャベツ・ 玉ねぎ・にんじん・豚肉・ じゃがいも・水煮大豆・ケチャップ・ ホールトマト・しょうゆ・ さやいんげん・きゅうり・バナナ	牛乳 ☆おふラスク♪ （小町麩・砂糖・ バター）	513	19.8	21.4	65.2	2.2
5	19	金	夏野菜カレー 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ かぼちゃ・なす・牛乳・カレールウ・ 木綿豆腐・わかめ・味噌・ グレープフルーツ	アイス おせんべい	555	13.8	12.3	102.9	2.4
6	20	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
8	22	月	パン じゃがいもの豆乳スープ 鶏肉のさっぱり煮 野菜のとろみ炒め フルーツ	ロールパン・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ベーコン・調整豆乳・ ドライパセリ・鶏もも肉・にんにく・ 生姜・しょうゆ・にんじん・ キャベツ・チンゲン菜・ 片栗粉・オレンジ	牛乳 ビスケット	528	22.1	23.2	58.0	2.2
9		火	にゅうめん ひじきと高野豆腐煮 フルーツ	そうめん・鶏もも肉・片栗粉・ オクラ・にんじん・玉ねぎ・ かまぼこ・しょうゆ・高野豆腐・ ひじき・豚肉・バナナ	牛乳 ☆チーズミルクパン （ケーキ粉・牛乳・ プロセスチーズ）	516	23.0	15.5	70.6	4.2
10	24	水	ご飯・味噌汁 かじき鮪の煮魚 にんじん甘煮 フルーツ	米・油揚げ・小松菜・玉ねぎ・ 味噌・かじき鮪・生姜・しょうゆ・ にんじん （10日）梨（24日）オレンジ	プリン おせんべい	10日 494 24日 497	19.1 19.2	9.3 9.3	85.7 85.6	2.1 2.1
11	25	木	なすのミートスパゲティ スティック野菜 味噌汁 フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・なす・ 玉ねぎ・にんじん・小麦粉・ ケチャップ・トマトピューレ・ ソース・粉チーズ・きゅうり・ 木綿豆腐・キャベツ・味噌・ グレープフルーツ	牛乳 ☆じゃこトースト (食パン・しらす干 し・マヨネーズ・ご ま・粉チーズ・青の り)	543	23.1	21.5	67.9	2.7
12	26	金	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ フルーツ	米・豚もも肉・しょうゆ・味噌・ にんにく・生姜・ごま・卵・もやし・ きゅうり・にんじん・ごま油 木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ オレンジ	のむヨーグルト おせんべい	517	19.3	10.5	86.3	2.1
13	27	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
	29	月	ひじきご飯 豚汁 浅漬け フルーツ	米・ひじき・鶏むね肉・油揚げ・ にんじん・しょうゆ・ 豚肉・大根・木綿豆腐・長ねぎ・ ごぼう・味噌・キャベツ・ きゅうり・グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	561	22.3	16.5	82.6	2.4
	30	火	カレー汁うどん 切り干し大根とツナの煮物 フルーツ	うどん・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ カレー粉・しょうゆ・切り干し大根・ 油揚げ・ツナ（鮪）・バナナ	牛乳 おせんべい	505	18.1	15.9	72.0	3.7
今月の一人当たりの栄養量						527	20.4	15.9	77.1	2.6
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつ・♪印は新メニューです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。



10月
保育所給食献立予定表

保育課

日		曜	献立名	主な材料	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	15	水	ご飯・味噌汁 かじきの香味焼き ほうれんそうの塩ナムル フルーツ	米・木綿豆腐・えのきたけ・玉ねぎ・味噌・かじき鮪・にんにく・生姜・しょうゆ・片栗粉・バター・ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま・ごま油・オレンジ	プリン おせんべい	489	18.4	9.5	83.8	2.3
2	16	木	パン・野菜スープ 鶏の塩唐揚げ ボイルブロッコリー フルーツ	ロールパン・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・鶏もも肉・生姜・にんにく・片栗粉・ブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 ☆かぼちゃのきな粉あえ（かぼちゃ・きな粉・砂糖・塩）	518	22.1	23.9	56.2	1.9
3	17	金	ハヤシライス 味噌汁 フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ハヤシルウ・牛乳・木綿豆腐・わかめ・味噌・オレンジ	（3日）牛乳 （17日）ヨーグルト おせんべい	3日 645 17日 588	19.0 17.0	20.7 13.9	92.7 95.0	3.1 3.1
4	18	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
6	20	月	パン・豆乳コーンスープ れんこんハンバーグ 温野菜 フルーツ	バンズパン・チンゲン菜・にんじん・クリームコーン・調整豆乳・味噌・豚ひき肉・れんこん・玉ねぎ・片栗粉・ソース・ケチャップ・キャベツ・バナナ	牛乳 ビスケット	480	19.0	17.4	57.8	2.1
7	21	火	きのこうどん 小松菜とささみのマヨネーズあえ フルーツ	うどん・豚肉・にんじん・長ねぎ・菌床生しいたけ・えのきたけ・しょうゆ・小松菜・鶏ささみ・マヨネーズ・ごま・りんご	牛乳 ☆甘納豆ケーキ（ケーキ粉・甘納豆（小豆）・牛乳）	503	19.3	16.8	71.2	3.7
8	22	水	さつまいもご飯 豚汁 鮭の塩焼き フルーツ	米・さつまいも・昆布 豚肉・大根・にんじん・木綿豆腐・長ねぎ・ごぼう・味噌・鮭・みかん	牛乳 おせんべい	564	25.4	13.8	86.1	2.4
9	23	木	ナポリタン キャベツのチキンスープ ボイルブロッコリー フルーツ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・粉チーズ・ブロッコリー・鶏もも肉・キャベツ・グレープフルーツ	牛乳 ☆かぼちゃのソフトパン（食パン・かぼちゃ・砂糖・なたね油・コーンフレーク）	531	20.0	18.7	76.2	1.7
10	24	金	わかめご飯・味噌汁 豚肉のアップルソテー にんじん甘煮 フルーツ	米・わかめ・木綿豆腐・小松菜・玉ねぎ・味噌・豚もも肉・りんご・生姜・しょうゆ・にんじん・みかん	のむヨーグルト おせんべい	498	19.3	7.0	89.5	2.6
11	25	土	調理パン 牛乳 フルーツ	調理パン 牛乳 バナナ	ジュース おせんべい	505	13.4	10.8	78.2	2.0
	27	月	パン クリームシチュー ツナサラダ フルーツ	ロールパン・鶏もも肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・シチュールウ・ツナ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・マヨネーズ・りんご	牛乳 ビスケット	543	18.5	26.3	66.2	2.1
14	28	火	しょうゆラーメン 大豆とひじき煮 フルーツ	中華麺・豚肉・にんじん・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・ホールコーン・なると・しょうゆ・ごま油・水煮大豆・ひじき・バナナ	牛乳 ☆りんごのケーキ（りんご・砂糖・卵・ケーキ粉・牛乳）	549	20.7	16.2	82.6	2.6
	29	水	ご飯・味噌汁 肉じゃが ほうれんそうのごまあえ フルーツ	米・木綿豆腐・大根・長ねぎ・にんじん・味噌・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・しょうゆ・ほうれんそう・ごま・みかん	牛乳 おせんべい	612	19.9	17.3	102.4	2.2
	30	木	きつねうどん にんじんじゃこサラダ フルーツ	うどん・鶏もも肉・玉ねぎ・しょうゆ・油揚げ・にんじん・ごま油・しらす干し・りんご	牛乳 ☆ふかしさつまいも（さつまいも）	513	18.6	16.1	77.4	3.5
☆ハロウィン	31	金	ハロウィンカレー☆ 味噌汁 フルーツ	米・鶏もも肉・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・カレールウ・牛乳・油揚げ・キャベツ・味噌・オレンジ	ヨーグルト お星さませんべい	594	18.6	13.1	107.3	2.6
今月の一人当たりの栄養量						535	20.0	16.1	79.4	2.5
給与栄養量						520	12～24	11～17	61～86	～2.9

☆印は手作りおやつです。　仕入れの都合等により、献立を変更する場合もあります。

※　上記の調味料の他に　塩、こしょう、鶏がらスープの素、和風だしの素、煮干し、米酢、みりん、砂糖、酒、ナツメグ（粉）、キャノーラ油を使用しています。ご家庭で食べていないものは保育所に申し出てください。