



令和6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 15日	木	飲み物 お菓子	きのこごはん 魚の照り焼き 彩り野菜のごま和え みそ汁(麩・わかめ) バナナ	牛乳 炒めビーフン	ます・みそ・普通牛乳 豚小間	お菓子・米・上白糖・白ごま 小町麩・ビーフン・調合油	ぶなしめじ・えのきたけ グリピース冷凍・にんじん こまつな・カットわかめ・バナナ たまねぎ・ピーマン	飲み物・だし・食塩 しょうゆ・料理酒・みりん 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)	449 20 12.4 204 2.2 1.9
2日	金	飲み物 お菓子	おにさんドライカレー かぼちゃのバター煮 節分汁 カップヨーグルト	牛乳 オニぎり	豚ひき肉・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・調合油 上白糖・無塩バター	にんじん・たまねぎ・トマト水煮 干しぶどう・かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ・青のり	飲み物・カレー粉・水 食塩・ウスターソース トマトチャップ・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)	529 18.3 12.1 252 5.3 1
3日 17日	土	飲み物 お菓子	ごはん チキンチキンごぼう 白菜のおひたし 吉野汁 オレンジ	牛乳 ツナコーンいももち	鶏もも・油揚げ かつお削り節・普通牛乳 ツナ缶	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 じゃがいも	ごぼう・えだまめ・はくさい にんじん・大根・ほうれんそう オレンジ・コーン冷凍	飲み物・だし・料理酒 みりん・しょうゆ・食塩・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)	429 17.9 12 189 1.7 1.1
5日 19日	月	飲み物 お菓子	ごはん ミロノ風チキンカツ(トマトソース) ブロッコリー 野菜スープ ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 コーンフレーククッキー	鶏むね・ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 パン粉・調合油 無塩バター・上白糖 いちごジャム・コーンフレーク	たまねぎ・トマト水煮 ブロッコリー・にんじん・キャベツ 干しぶどう	飲み物・食塩・水・パセリ トマトチャップ おろしにんにく・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)	529 21.2 16.9 218 1.4 1
6日 20日	火	飲み物 お菓子	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ(人参・玉ねぎ) みかん	牛乳 おさつスコーン	豚ひき肉・しらす干し 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春雨 さつまいも・薄力粉 調合油	ピーマン・切干だいこん カットわかめ・にんじん たまねぎ・みかん	飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 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)	431 11.6 12.4 223 1.2 1.2
7日 21日	水	飲み物 お菓子	食パン シネバーズパイ ほうれん草のバターソテー コンソメスープ(キャベツ・人参) りんご	牛乳 きつねおにぎり	牛乳・豚ひき肉・粉チーズ 普通牛乳・油揚げ	お菓子・食パン 乾燥マッシュポテト 無塩バター・調合油 薄力粉・米・上白糖・白ごま	たまねぎ・ほうれんそう コーン冷凍・キャベツ・にんじん りんご	飲み物・トマトチャップ・食塩 水・コンソメ・しょうゆ・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)	454 14.9 13.1 225 1.9 1.5
8日	木	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ピーマンのツナ和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	豚小間・ツナ缶 絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳・スキムミルク きな粉	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・かたくり粉	にんじん・さやいんげん ピーマン・キャベツ・たまねぎ オレンジ	飲み物・しらたき・だし しょうゆ・穀物酢	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 18.4 11.8 287 2.4 1
9日	金	飲み物 お菓子	ごはん たらのムニエル 温野菜サラダ スープ(鶏肉・人参) グレープゼリー	牛乳 コーンパンケーキ	たら・鶏もも・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・無塩バター 上白糖・グレープゼリー お好み焼きミックス	かぼちゃ・さやいんげん にんじん・たまねぎ スイートコーン缶詰	飲み物・食塩・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)	434 17.1 11.2 198 2.2 1.1
10日	土	飲み物 お菓子	ごはん ブルコギ炒め パン・ハンジー きのこスープ バナナ	牛乳 のり塩ポテト	豚小間・さき身・普通牛乳	お菓子・米・普通春雨 ごま油・上白糖・白ごま じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん デンゲンサイ・きゅうり ぶなしめじ・バナナ・青のり	飲み物・しょうゆ・みりん 穀物酢・食塩・水 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)	428 18.3 12.3 165 1.4 1
26日	月	飲み物 お菓子	ジャンバラヤ チキンとブロッコリーのサラダ スープ(かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 キャラメルお麩ラスク	豚ひき肉・鶏むね 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 マヨネーズ・小町麩 無塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン冷凍・ブロッコリー かぼちゃ・オレンジ	飲み物・おろしにんにく トマトチャップ・カレー粉 コンソメ・食塩・穀物酢・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)	424 16.7 15.6 164 1.4 1.3
13日 27日	火	飲み物 お菓子	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ 切干大根のさっぱり和え パイン缶	牛乳 わかめごはん	鶏もも・焼き竹輪・ツナ缶 普通牛乳	お菓子・干しうどん・ごま油 かたくり粉・調合油・上白糖 米・白ごま	にんじん・たまねぎ・青のり 切干だいこん パインアップル缶詰 カットわかめ	飲み物・料理酒・だし しょうゆ・食塩・水・穀物酢 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)	491 18.6 13.4 200 1.5 3.3
14日 28日	水	飲み物 お菓子	ごはん ミートボール 人参の甘煮 粉ふき芋 スープ(玉ねぎ・コーン) アップルゼリー	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ひき肉・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・かたくり粉 無塩バター・じゃがいも アップルゼリー・薄力粉	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍	飲み物・食塩・水 トマトチャップ・中濃ソース パセリ・コンソメ 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)	502 15.8 15.8 202 2.4 1
16日	金	飲み物 お菓子	ドライカレー かぼちゃのバター煮 おまめスープ カップヨーグルト	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	豚ひき肉・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・調合油 上白糖・無塩バター 白ごま	にんじん・たまねぎ・トマト水煮 干しぶどう・かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ・ひじき	飲み物・カレー粉・水 食塩・ウスターソース トマトチャップ・コンソメ・しょうゆ みりん・料理酒	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)	524 17.9 12.2 255 5 1.1
22日	木	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ピーマンのツナ和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	ジョア ミルクくずもち	豚小間・ツナ缶 絹ごし豆腐・みそ ジョアマスカット・牛乳 スキムミルク・きな粉	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・かたくり粉	にんじん・さやいんげん ピーマン・キャベツ・たまねぎ オレンジ	飲み物・しらたき・だし しょうゆ・穀物酢	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)	423 17.8 8.3 322 6.8 1
24日	土	飲み物 お菓子	ごはん ブルコギ炒め パン・ハンジー風 きのこスープ バナナ	牛乳 のり塩ポテト	豚小間・さき身 普通牛乳	お菓子・米 普通春雨・ごま油 上白糖・白ごま じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん デンゲンサイ・キャベツ ぶなしめじ・バナナ 青のり	飲み物・しょうゆ みりん・穀物酢 食塩・水 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)	430 18.5 12.3 171 1.5 1
29日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとツナのマカロニサラダ ずまし汁(小松菜・玉ねぎ) バナナ	牛乳 フルーツ寒天	豚小間・厚揚げ・みそ ツナ缶・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん こまつな・バナナ・粉寒天 パインアップル缶詰 みかん缶【国産】	飲み物・料理酒・しょうゆ 食塩・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)	470 17.9 14.8 225 2.4 1.1

※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。

