



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1月	ごはん 洋風おでん 大根のみそ汁 ささみのぶりかけ	米(50g)／豚もも肉(20),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(15),板こんにゃく(10),じゃがいも(35),グリーンピース(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),とりがらスープ(2)／うすあげ(3),だいこん(20),たまねぎ(10),にんじん(5),こまつな(6),けずりぶし(2),みそ(8)／ささみフレーク(10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(1),料理酒(0.5)／かつお-キツノ(25),さとう(4),にんじん(7),木綿豆腐(20),なたね油(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 にんじんドーナツ	604(526) 22.1(19.5) 17.4(15.8) 1.9(1.6)
2火	きのこご飯 カレーの漬焼き 白菜の煮浸し かぶのみそ汁	米(45g),鶏もも肉(10),しめじ(7),えのきたけ(5),にんじん(5),干しいたけ(0.2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2),料理酒(0.5),だし昆布(0.2)／カラスガレイ(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／ショルダーベーコン(7),はくさい(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1)／厚揚げ(15),さつまいも(20),かぶ(15),にんじん(5),こまつな(6),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく ジョア たべっ子ベイビー 元気うす焼せんべい	517(544) 25.3(26.2) 7.9(10.5) 2.1(1.8)
4木	ごはん けんちん揚げ 麩のすまし汁	米(50g)／木綿豆腐(35),ツナ(10),蒸し挽き割り大豆(10),ごぼう(5),にんじん(5),芽ひじき(0.5),板こんにゃく(5),えだまめ(3),小麦粉(7),でんぷん(7),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),食塩(0.1),なたね油(4)／おつゆ麩(1),たまねぎ(15),ながいも(15),ほうれんそう(8),にんじん(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳 アンパンマンのひとくちビスケット 元気カリボテミニ	588(539) 18.7(17.2) 18.8(18.2) 0.7(0.6)
5金	ごはん ウインナーカレー キャベツのソテー	米(60g)／鶏もも皮なし(15),たまねぎ(40),にんじん(10),じゃがいも(30),グリーンピース(3),にんにく(0.3),しょうが(0.3),なたねサラダ油(2),コクと旨みのまろやかカレー(4),加-ル(4),トマトチャップ(3),ウスターソース(1),食塩(0.1),こしょう,ウインナーソーセージ(2本)／焼豚(7),キャベツ(30),しめじ(5),にんじん(5),こまつな(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎アガカギソフト 牛乳 英字ビスケット ねじりん棒 りんご	686(613) 22.6(21.7) 24.6(24.8) 1.9(1.6)
6土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(55g),鶏もも肉(25),たまねぎ(20),にんじん(5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／冷凍豆腐(35),ツナ缶(15),たまねぎ(20),チンゲンサイ(15),にんじん(7),なたねサラダ油(1.5),さとう(1.5),淡口しょうゆ(1.5),料理酒(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎のりものビスケット 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい きなこ餅	526(473) 22.8(20.0) 15.4(14.7) 1.7(1.4)
8月	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米(50g)／豚もも肉(15),むぎえび(20),たまねぎ(20),にんじん(10),はくさい(45),チンゲンサイ(5),干しいたけ(0.5),なたねサラダ油(1),さとう(0.3),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1.5)／干しわかめ(0.3),木綿豆腐(20),たまねぎ(20),にんじん(6),えのきたけ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.2),こしょう,淡口しょうゆ(1)／小麦粉(20),ココア(1),たまご(12),無糖ヨーグルト(4),バ-キツノ(0.3),スキムミルク(5),さとう(7),無塩バター(4)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ココアケーキ	558(487) 24.7(21.6) 15.0(13.9) 1.1(0.9)
9火	ごはん 揚げ鯖のみぞれがけ ほうれん草のソテー 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.5),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),でんぷん(5),なたね油(5),だいこん(15),濃口しょうゆ(2.5),さとう(1.5),みりん(1)／キャベツ(25),ほうれんそう(10),にんじん(7),しめじ(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.2),こしょう／糸かまぼこ(10),ながいも(12),たまねぎ(10),にんじん(5),はくさい(10),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 ミルクスティック 海藻スナック りんご	603(557) 19.9(19.5) 22.3(21.9) 1.1(1.0)
10水	ごはん 親子煮 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(60g)／たまご(30),鶏もも肉(15),たまねぎ(25),にんじん(5),あおねぎ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),だいこん(15),こまつな(6),にんじん(5),しめじ(5),けずりぶし(2),みそ(8)／小麦粉(20),バ-キツノ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),無糖ヨーグルト(8),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパ フスナック塩味 牛乳 ヨーグルト蒸しパン	594(504) 22.4(19.4) 16.2(15.9) 1.5(1.4)
11木	ごはん たらの西京焼き うの花炒り煮 さつまいものすまし汁	米(50g)／まだら(40),白みそ(4),さとう(1),みりん(2),料理酒(1),なたねサラダ油(1)／乾燥おから(2.5),うすあげ(3),つきこんにゃく(3),にんじん(3),干しいたけ(0.3),あおねぎ(2),なたねサラダ油(0.3),さとう(1),淡口しょうゆ(2),みりん(1),けずりぶし(0.3)／さつまいも(20),たまねぎ(15),にんじん(5),ほうれんそう(6),えのきたけ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳,ミニ野菜スティック ミニえびまるせん(3~5歳) 1歳からのかっぱえびせん(1~2歳) 型抜きチーズ	548(495) 21.9(21.4) 16.5(14.5) 1.1(0.9)
12金	うずまきパン 鶏の照焼き 野菜のソテー ポテトクリームスープ	うずまきパン(1個)／鶏もも肉(50),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぷん(1)／キャベツ(20),たまねぎ(15),にんじん(5),コーン(5),なたねサラダ油(1),食塩(0.2),こしょう／ショルダーベーコン(7),じゃがいも(40),たまねぎ(20),にんじん(5),しめじ(6),グリーンピース(3),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,とりがらスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(2)／さつまいも(45),さとう(3),無塩バター(2),スキムミルク(3),グラニュー糖(0.5),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎アガカギソフト 牛乳 スイートポテト みかん	644(594) 26.6(24.8) 22.6(22.4) 1.7(1.3)
13土	ミートスパゲティー 豆腐のすまし汁	スパゲティー(50g),豚ミンチ肉(30),たまねぎ(50),にんじん(7),なたねサラダ油(1),トマトピューレ(1),トマト(20),トマトチャップ(10),ウスターソース(1.5),さとう(1.5),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),じゃがいも(20),にんじん(5),チンゲンサイ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎のりものビスケット 牛乳 ミニアスパラガスベイビー ソフトせんべい塩味	558(524) 21.2(19.2) 17.4(17.2) 0.4(0.4)
15月	ごはん 洋風おでん 豆腐のみそ汁 ささみのぶりかけ	米(50g)／豚もも肉(20),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(15),板こんにゃく(10),じゃがいも(35),グリーンピース(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),とりがらスープ(2)／木綿豆腐(20),だいこん(20),たまねぎ(10),にんじん(5),こまつな(6),けずりぶし(2),みそ(8)／ささみフレーク(10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(1),料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 胚芽ビスケット 紫芋チップ バナナ	559(488) 20.8(18.5) 14.0(13.1) 1.7(1.3)
16火	ごはん 手羽中の煮物 きんぴられんこん 和風コーンスープ	米(50g)／手羽中(2本),しょうが(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),料理酒(0.5),米酢(1)／れんこん(15),ごぼう(5),にんじん(5),ちくわ(3),ごま油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),ごま(1)／たまねぎ(20),北海道クリームコーン(20),ながいも(10),にんじん(5),チンゲンサイ(8),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／じゃがいも(60),でんぷん(6),食塩(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(1.5),あおりのり(0.2),きざみのり(0.1),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 磯辺焼風芋もち	541(512) 20.5(20.1) 15.3(16.4) 1.6(1.5)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
17 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 焼きのり	米(50g)／秋鮭(40)、食塩(0.2)、料理酒(0.5)、キャベツ(20)、たまねぎ(5)、にんじん(3)、えのきたけ(4)、みそ(2)、みりん(1)、さとう(0.5)、無塩バター(1)、淡口しょうゆ(0.5)／鶏もも肉(7)、木綿豆腐(10)、さといも(10)、ごぼう(5)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(3)、でんぶん(2)／食パン(0.5枚)、きなこ(4)、さとう(3)、無塩バター(5)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパ フスナック塩味 牛乳 きな粉トースト	566(542) 25.3(24.6) 16.6(17.0) 0.8(0.9)
18 木	ごはん ポークカレーシチュー ツナとキャベツのソテー	米(60g)／豚もも肉(20)、たまねぎ(40)、にんじん(15)、じゃがいも(40)、グリーンピース(3)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろやかカ レー(4)、カレー粉(4)、トマトチップ(3)、かつお(1)、食塩(0.1)、こしょう／ツナ(10)、ツイスト マカロニ(3)、キャベツ(40)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩 (0.1)、こしょう、エッグクエアーマヨネーズ(1個)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳 アンパンマンのひとくちビスケット 元気カリボテミニ	693(633) 19.9(19.2) 24.5(21.8) 1.2(1.2)
19 金	大根ごはん 鱈の漬焼き 白菜の煮浸し かぶのみそ汁	米(45g)、だいこん(15)、にんじん(3)、ちりめんじゃこ(3)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡 口しょうゆ(2)、みりん(1)／さわら(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、み りん(1)／ショルダーベーコン(7)、はくさい(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油 (0.5)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(1)／厚揚げ(15)、さつまいも(20)、かぶ(15)、にんじ ん(5)、こまつな(6)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ﾌﾟﾙｯ ｶﾞﾙﾌﾞﾝ ｽｸｯﾄ 牛乳 たべっ子ベイビー 元気うす焼せんべい りんご	568(545) 23.6(22.8) 16.2(17.3) 2.1(1.8)
20 土	あんかけうどん さつまいもの炒め煮	干しうどん(55)、鶏もも肉(30)、はくさい(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、あおねぎ(3)、 しょうが(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、み りん(2)、でんぶん(4)／さつまいも(35)、にんじん(5)、うすあげ(3)、さやいんげん(3)、 ごま油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)	◎牛乳 ◎のりものビスケット 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい きなこ餅	537(483) 18.8(16.9) 13.8(13.4) 1.6(1.3)
22 月	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米(50g)／豚もも肉(15)、むきえび(20)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、はくさい(45)、 チンゲンサイ(5)、干ししいたけ(0.5)、なたねサラダ油(1)、さとう(0.3)、濃口しょうゆ (2)、とりからスープ(2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぶん(1.5)／干しわかめ(0.3)、木綿豆 腐(20)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、えのきたけ(3)、とりからスープ(3)、食塩(0.2)、こ しょう、淡口しょうゆ(1)／さつまいも(20)、米粉(6)、小麦粉(10)、水(10)、ﾊﾞｰﾈｯｸﾞ ｻﾞ ﾞ(0.9)、さとう(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 鬼まんじゅう みかん	533(474) 21.3(18.9) 10.0(9.9) 1.1(0.9)
24 水	ごはん 木の葉煮 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(60g)／たまご(35)、うすあげ(5)、糸かまぼこ(10)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、み ずな(5)、あおねぎ(3)、なたねサラダ油(1)、でんぶん(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2.5)、 けずりぶし(2)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、だいこん(15)、こまつな(6)、にんじん (5)、しめじ(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフス ナック塩味 牛乳 ミルクスティック 海藻スナック、りんご	589(500) 20.3(17.7) 18.1(17.4) 1.7(1.5)
25 木	ごはん あじのバターしょうゆ焼 き 切干大根の炒め煮 さつまいものすまし汁	米(50g)／とろあじ(40)、料理酒(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、無塩バ ター(2)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(5)、うすあげ(3)、なたねサラダ油(0.3)、さ とう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)／さつまいも(20)、たまねぎ(15)、にんじ ん(5)、えのきたけ(6)、ほうれんそう(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ (2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳、ミニ野菜スティック ミニえびまるせん(3~5歳) 1歳からのかっぱえびせん(1~2歳) 型抜きチーズ	578(529) 22.2(21.9) 20.2(18.5) 1.3(1.1)
26 金	うずまきパン 鶏の照焼き 野菜のソテー ポテトクリームスープ	うずまきパン(1個)／鶏もも肉(50)、濃口しょうゆ(0.5)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油 (1)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶん(1)／キャベツ(20)、たまねぎ (15)、にんじん(5)、コーン(5)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／ショルダー ベーコン(7)、じゃがいも(40)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、しめじ(6)、グリーンピース (3)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、とりからスープ(4)、牛乳(20)、スキムミ ルク(3)、生クリーム(2)／米(30)、花かつお(1.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、なた ねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎ﾌﾟﾙｯ ｶﾞﾙﾌﾞﾝ ｽｸｯﾄ 牛乳 焼きおにぎり風	637(576) 27.5(25.4) 22.1(21.9) 1.9(1.5)
27 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、豚ミンチ肉(30)、たまねぎ(50)、にんじん(7)、なたねサラダ油(1)、 トマトピューレ(ﾌﾞﾙｯｸ) (20)、ﾄﾏﾄｸﾞｯﾌﾟ (10)、かつお(1.5)、さとう(1.5)、食塩 (0.1)、こしょう／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、だし 昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎のりものビスケット 牛乳 ミニアスバラガスベイビー ソフトせんべい塩味	558(524) 21.2(19.2) 17.4(17.2) 0.4(0.4)
29 月	ごはん 芋煮風 豆腐のみそ汁	米(50g)／牛もも肉(25)、厚揚げ(15)、板こんにゃく(10)、さといも(20)、にんじん (10)、ごぼう(6)、しめじ(6)、白ねぎ(6)、けずりぶし(1)、料理酒(0.5)、さとう(2)、濃口 しょうゆ(4)、みりん(0.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ (5)、チンゲンサイ(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ココナッツサブレ ロングサラダ りんご	550(461) 19.3(17.0) 16.7(14.6) 1.8(1.4)
30 火	ごはん たらものムニエル ブロッコリー スープ煮	米(50g)／まだら(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、無塩バター(4)／ ブロッコリー(20)、食塩(0.1)／ウインナーソーセージ(8)、じゃがいも(25)、手豆 (10)、たまねぎ(15)、キャベツ(10)、にんじん(5)、とりからスープ(2)、食塩(0.3)、こしょ う、けずりぶし(2.5)／ホットケーキミックス(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、 さとう(3)、無糖ヨーグルト(8)、バナナ(20)、レモン(0.7)	◎おこめのみすなっく ◎牛乳 牛乳 バナナケーキ	592(534) 23.1(21.8) 16.1(15.5) 1.2(1.1)



給食のごはんについて



現在、給食では『特別栽培米』を使用しています。
 特別栽培米とは農林水産省が定めたガイドラインに沿って作られた、農薬
 ・化学肥料の使用量が少ない安全性の高いお米です。
 お米は夏の終わりに秋にかけて収穫され、新米は特別な美味しさです。
 栄養面では、良質なエネルギー源の他に、食物からの摂取が大切な
 必須アミノ酸や食物繊維も含んでおり、腹持ちがよく優秀な主食といえます。
 給食では例年、秋頃から新米に切り替えていきます。今年も美味しい新米
 を味わってほしいですね。



今月の栄養価(11月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	580	22.2	17.3	328	1.9	225	0.37	0.61	22	3.6	1.4
目標値	580	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	527	20.6	16.8	338	1.5	213	0.33	0.58	18	3	1.2
目標値	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります