

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を 整える)	
1	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ロースハム、ぎゅ うにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼ リー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 コーン、さやえんどう、 ひじき、パインアプ ルかん、みかんかん、 かんてん	504(488) 17.8(17.3) 13.9(15.9) 1.6(1.2)
2	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、 ロースハム、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅ う	マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、さとう、ごま、 さらだあぶら、ホットケ ーキミックス、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、しいた け、だいこん、トウモロ コシ、きりぼしだいこん、バナ ナ、レモン	535(538) 18.5(18.1) 16.3(17.9) 1.8(1.5)
3	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、みそ、とうふ、ぶた にく、ぎゅうにゅう、らん おう	ごはん、ごまあぶら、さら だあぶら、さとう、こむぎ こ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、 しめじ、だいこん、ブロッ コリー、コーン、オレンジ、かぼ ちゃ	571(544) 18.2(17.6) 20.6(21.4) 1.5(1.3)
4	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	あんだんご 牛乳	ベーコン、たまご、チー ズ、あずき、ぎゅうにゅ う	ロールパン、じゃがいも、 でんぶん、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅ うり、バナナ	557(573) 15.5(16.3) 13.6(16.2) 1.7(1.5)
5	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 りんご	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、あかう お、ちくわ、きなこ、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、かたくり こ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、 しいたけ、にんじん、 きりぼしだいこん、り んご	616(575) 22.9(21.2) 12(14.2) 1.8(1.5)
6	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、 ぶたひきにく、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドー ナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、ブロッ コリー、ひじき	754(728) 30(27.4) 27.9(28.4) 1.8(1.5)
8	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、 とりひきにく、こやど うふ、あぶらあげ、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オ リーブゆ、さとう、ごま あぶら、ゼリー、マカロニ スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 もやし、きゅうり、にん じん	594(557) 25.5(23.3) 20.7(21.4) 1.5(1.3)
9	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、と りもも、ぎゅうにゅう、た まご	うどん、さとう、さつまい も、バター、しよぼん、ビ スケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、レモ ン、バナナ	715(682) 26.8(24.8) 15.9(17.6) 3.9(3.2)
10	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
11	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテトのチーズ焼き バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、ぶたひきに く、とりひきにく、ぎゅ うにゅう、たまご、チー ズ、おから	ロールパン、パンこ、なた ねあぶら、バター、じゃが いも、こむぎこ、さとう、ビ スケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、トマト、トマト ジュース、バナナ	677(672) 25(23.9) 25.2(25.5) 1.5(1.4)
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 オレンジ	くるみの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにぎ け、あぶらあげ、いん げんまめ、たまご、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、じゃがいも、く るみ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 にんじん、干しいた け、オレンジ	656(615) 23.9(22) 20.8(21.4) 1.8(1.4)
13	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、みそ、とりひき にく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、ジャムパン、ビス ケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、長ねぎ、バ ナナ	582(573) 24.3(22.8) 18.1(19.3) 1.1(1.3)
15	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが フレンチサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがい も、さらだあぶら、ゼ リー、バター、ふ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 さやいんげん、にんじ ん、キャベツ、きゅ うり、ブロッコリー	528(503) 14.8(14.6) 17.5(18.8) 1.2(0.9)
16	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、 バター、さとう、ごま、こ むぎこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめ じ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、バナナ	761(719) 28.6(25.9) 30.1(28.7) 2.6(2)

17	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	じゃがいももち 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきに く、鉄分入りヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、か たくりこ、バター、じゃが いも、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、えのき たけ、ミニトマト	631(605) 19.4(18.6) 19.8(20.8) 2.1(1.8)
18	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ チキンのママレード煮 コールスローサラダ バナナ	かぼちやの マフィン 牛乳	ベーコン、とりもも、 ロースハム、たまご、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 ママレードジャム、マヨ ネーズ、ドレッシング、さ とう、こむぎこ、バター、ビ スケット	ほうれん草、たまね ぎ、マッシュルーム、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、バナナ、か ぼちや	683(676) 25.4(24.2) 25.3(25.4) 2.8(2.4)
19	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイのソテー ひじき煮 オレンジ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	みそ、とうふ、かれい、 ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいた け、にんじん、ひじき、オレンジ、 パイナップルかん、みかん かん、かんてん	483(476) 20.5(19.4) 9.1(12) 1.5(1.3)
20	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 味噌汁 ミートボール オレンジゼリー	カステラ 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、みそ、とうふ、ミート ボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、さと う、オレンジジュース、か すてら、ビスケット	こねぎ、にんじん、た まねぎ、だいこん、み かんかん、かんてん	634(619) 23(22.8) 20.9(23.6) 1.7(1.6)
22	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル ミニゼリー	きなこ クッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さと う、ごま、ゼリー、パ ター、こむぎこ、ビスケッ ト	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、 にんじん、ピーマン、しょうが、 にんにく、きゅうり、わかめ、も やし、コーン	648(603) 22(20.7) 23.2(23.3) 2.1(1.7)
23	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	おからの マフィン 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、おから、ぎゅう にゅう	そうめん、かたくりこ、さ らだあぶら、バター、さと う、こむぎこ、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長 ねぎ、にんじん、はくさ い、バナナ	770(726) 24.2(22.5) 22.5(22.7) 4.3(3.3)
24	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 ちくわの炒り煮 オレンジ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたに く、ちくわ、いんげんま め、ぎゅうにゅう、たま ご	ごはん、ごまあぶら、さと う、さらだあぶら、ホット ケーキミックス、ビスケッ ト	こまつな、にんじん、 ひじき、だいこん、長 ねぎ、オレンジ	562(537) 17.6(17.2) 16.2(17.8) 2.5(2.1)
25	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひき にく、ロースハム、たま ご	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マカロ ニ・スパゲッティ、マヨ ネーズ、ビスケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、バナナ、キャベツ	572(588) 17.7(18) 18.1(19.8) 1.5(1.2)
26	金	ビスケット 牛乳	たけのこご飯 かき玉わかめスープ こいのぼりハンバーグ オレンジゼリー	柏餅 こいのぼり クッキー 牛乳	あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう う、ぶたひきにく、ぎゅうにく、カ ニかま、チーズ、らんおう	ごはん、さとう、パンこ、オレンジ ジュース、かしわもち、ビスケット、 バター、グラニューとう、こむぎこ	たけのこ、にんじん、さやえん どう、わかめ、えのきたけ、ね ぶかねぎ、たまねぎ、みかん かん、かんてん	636(607) 24.9(22.3) 20(25.4) 3.6(2.8)
27	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 千切り野菜のスープ マカロニサラダ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、 ロースハム、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、しらたき、 マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、ジャムパン、 ビスケット	だいこん、にんじん、 えのきたけ、さやえん どう、きゅうり、バナナ	680(653) 20.9(19.9) 17.3(18.6) 1.8(1.4)
29	月		《休園日》					0(0) 0(0)
30	火		《休園日》					0(0) 0(0)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

🌟新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



ご進級・ご入園おめでとうございます。子どもたちは新しく出会うお友達や先生にわくわくドキドキしていることでしょう。給食使りは子どもの食生活に関することや、季節の食材についてお伝えしていきます。ぜひご家庭で参考にしてください。

一年間、よろしくお祈いします。



朝ごはんをしっかりとうろう！
～朝ごはんの役割～

朝ごはんは脳にエネルギーを供給し、
体を目覚めさせる役割を持っています。

◎脳が目覚め、集中できる
◎体温が上昇し、体が目覚める
◎排便が促され、お腹がスッキリする