

日	曜	主食	献立名	午後おやつ	I類糖 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)				
1	木	ごはん	鶏肉の照り焼き・マカロニサラダ みそ汁(豚肉,大根)・オレンジ	牛乳 お好み焼き	632	28.3	26.3	1.8				
2	金	ごはん	肉じゃが・コールスローサラダ みそ汁(豆腐,油揚げ,万能ねぎ)・チーズ	牛乳・お星さませんべい ココナッツクリームサンド	618	20.7	25.3	1.5				
7	水	ごはん	インディアンカレー・醤油フレンチ バナナ・麦茶	牛乳 人参レーズン蒸しパン	621	19.0	19.0	1.9				
8	木	ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・ブロッコリーとちくわのサラダ みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ)・チーズ	牛乳・豆乳もち ★ゆでスナッパえんどう	624	25.6	22.6	1.7				
9	金	ごはん	中華風ミートローフ・ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁(なす,油揚げ)・オレンジ	牛乳・くまちゃん加糖 カルシウムせんべい	600	22.6	22.0	1.6				
10	土				麦茶 きらきら星のおせんべい							
12	月	ごはん	豚肉の生姜焼き・みそ汁(しめじ,油揚げ) もやしとほうれん草の塩ごまあえ・バナナ	牛乳 マドレーヌ	623	24.6	26.6	1.6				
13	火	ごはん	鶏ひき肉あんかけ丼・金時豆の煮豆 パスタスープ・オレンジ	牛乳 ココアあげぱん	606	20.7	20.0	1.4				
14	水	ごはん	大豆のかき揚げ・キャベツとツナのナムル みそ汁(小町麴,わかめ)・チーズ	牛乳 ごまハニーポテト	599	15.8	25.4	1.7				
15	木	ごはん	豚肉のブルコギ・中華きゅうり クリームコンスープ・バナナ	牛乳 そばろごはん	615	22.8	21.4	1.3				
16	金	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き・じゃが芋のそばろ煮 五目みそ汁・チーズ	牛乳・塩せんべい カルテツリトルクッキー	630	27.8	24.2	1.7				
17	土				麦茶 おむすびのおせんべい							
19	月	ごはん	ぶりの照り焼き・ポテトサラダ みそ汁(小松菜,油揚げ)・バナナ	牛乳 カレーピラフ	610	25.0	21.0	1.8				
20	火	ごはん	ナゲット・ブロッコリーとハムのサラダ みそ汁(小町麴,みつば)・オレンジ	牛乳 ★イチゴジャムサンド	621	23.4	21.1	1.9				
21	水	ごはん	じゃが芋とウィンナーの炒め煮・切干大根とツナのサラダ みそ汁(かぼちゃ,わかめ)・チーズ	牛乳 コーンフレークスナック	600	17.0	19.9	1.7				
22	木	ごはん	豆腐と野菜のチャウルー・ごぼうとひじきのサラダ ワンタンスープ	牛乳 焼きそば	604	26.2	22.7	1.8				
23	金	ごはん	豚肉のケチャップ炒め★三色のりあえ みそけんちん汁・バナナ	牛乳・じゃがいもおかき 加糖おさかなサラダ	601	19.8	22.9	1.7				
24	土				麦茶 きらきら星のおせんべい							
26	月	ごはん	マーボー豆腐・春雨サラダ 五目スープ・チーズ	牛乳 ポテトもち	617	22.4	25.3	1.9				
27	火	わかめ ごはん	揚げ鶏の中華マリネ・納豆あえ みそ汁(万能ねぎ,まいたけ)・バナナ	牛乳 ヨーグルトクレープ	603	23.5	25.1	1.9				
28	水	ごはん	さばのみそ煮・切干大根の中華サラダ すまし汁(玉ねぎ,わかめ)	牛乳 ★パワーアップおにぎり	621	23.2	24.6	1.9				
29	木	ごはん	ひき肉蒸し・じゃがバター みそ汁(なす,しめじ)・バナナ	牛乳 アメリカン風ケーキ	607	21.5	25.3	1.7				
30	金	ごはん	豚肉とじゃが芋の甘辛煮・ブロッコリーのサラダ みそ汁(大根,なめこ,油揚げ)・オレンジ	牛乳・青のりせんべい カルテツベビードーナツ	613	22.2	25.3	1.7				
31	土				麦茶 おむすびのおせんべい							
・献立は、材料その他の都合により変更される場合がありますのでご了承ください。 ・★はクッキング体験					保育園栄養給与平均				613	22.6	23.3	1.7
					保育園栄養給与目標量				620	24.5	17.0	1.7 未満

バランスのよい朝ごはんを完成させよう！

ごはん、みそしる、たまごやき …なにを足すとよいでしょう？

①さかな ②やさい ③このままでよい

バランスの良い朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう！



給食の見本(サンプル)が毎日
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇に展示されています。

1794②: 2312