

				1(木)	2(金)	3(土)
昼食				ごはん 米 鶏肉から揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 片栗粉 薄力粉 サラダ油 小松菜とハムの和え物 こまつな りよくとうもやし ロースハム みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし 玉ねぎとわかめのすまし汁 たまねぎ カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし マスカットゼリー カップゼリーの素	きのこのハヤシライス 米 牛ばら たまねぎ ぶなしめじ まいたけ エリンギ マッシュルーム ハヤシルウ トマトケチャップ マカロニサラダ マカロニ きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 食塩 フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ	運動会 
	昼間食			お麩ラスク(きなこ) 焼きふ 黒砂糖 マーガリン きな粉	さつまいもいろいろ 薄力粉 くず粉 白玉粉 グラニュー糖 さつまいも	
	成分値			<一日合計> I補* - 575 kca たんばく質 19 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.4 g	<一日合計> I補* - 538 kca たんばく質 12.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g	
昼食	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
	ミートスパゲティ スパゲティ 食塩 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん サラダ油 トマト缶詰 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ さつまいもサラダ さつまいも ブロッコリー まぐろ缶詰 マヨドレ コンソメスープ おおさかしらな スイートソ パセリ コンソメ だし フルーツポンチ もも缶詰 みかん缶詰 寒天 上白糖	ごはん 米 豚塩じゃが 豚もも じゃがいも にんじん たまねぎ 葉ねぎ 食塩 みりん風調味料 料理酒 だし 春雨の酢の物 普通はるさめ きゅうり にんじん ロースハム 穀物酢 上白糖 食塩 だし 青菜と油揚げの味噌汁 チンゲンサイ 油揚げ 淡色辛みそ だし パイナップルゼリー パイナップルゼリーの素	◎郷土料理in新潟 ごはん 米 鮭の焼漬け しろさけ こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 菊花入りなます れんこん きゅうり にんじん しらたき 生しいたけ 菊花 ごま 穀物酢 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 上白糖 だし いもみそ煮 さといも 淡色辛みそ 上白糖 だし ゆず 鶏汁 鶏もも 木綿豆腐 ごぼう 葉ねぎ こいくちしょうゆ 食塩 だし	ごはん 米 鶏肉の照り焼き 鶏もも みりん風調味料 こいくちしょうゆ キャバツとコンのごまドレサラダ キャバツ スイートソ ごまドレッシング 切干大根とツナの和風煮 切干しいたけ まぐろ缶詰 にんじん うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 麩とわかめの味噌汁 焼きふ カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	マーボー豆腐丼 米 鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 生しいたけ にんじん にら ごま油 赤色辛みそ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 オイスターソース だし 片栗粉 ほうれん草のナムル ほうれん草 りよくとうもやし ごま だし こいくちしょうゆ ごま油 ふかしもち さつまいも 中華スープ はくさい にんじん かいわれだいこん だし うすくちしょうゆ	焼きそば 中華めん 豚ばら キャバツ りよくとうもやし 青ピーマン にんじん 焼きそばソース ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし 玉ねぎとしめじの味噌汁 たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ フルーツ:バナナ バナナ
	成分値					
	I補* - 509 kca たんばく質 18.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2 g	I補* - 577 kca たんばく質 16.5 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.6 g	I補* - 451 kca たんばく質 20.3 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.5 g	I補* - 595 kca たんばく質 19.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.8 g	I補* - 570 kca たんばく質 17.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g	I補* - 397 kca たんばく質 15.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
昼間食	レーズンとあずきのスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 こしあん 干しぶどう	ポパイ蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 サラダ油 ほうれん草	じゃこトースト 薄力粉 麦ローレル じゃこ マヨドレ あおのり	キャラットケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 サラダ油 調製豆乳 にんじん	かぼちゃクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 マーガリン 西洋かぼちゃ	お麩ラスク(カレーマヨ) 焼きふ マヨドレ カレー粉



12(月)		13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食		豚キャベツ丼 米 豚もも キャベツ たまねぎ サラダ油 淡色辛みそ 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 だし	◎まごわやさしい献立 ごはん 米 さばの塩焼き まさば 食塩 小松菜とささみのお浸し こまつな ぶなしめじ ささ身 かつお節 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	ごはん 米 ハンバーグ 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 食塩 パン粉 トマトケチャップ かぼちゃサラダ 西洋かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ	ごはん 米 筑前煮 鶏もも さつま揚げ にんじん ごぼう れんこん たけのこ水煮缶詰 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	ウインナーピラフ風 米 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース マーガリン コンソメ 食塩
		五目豆のサラダ だいず えだまめ にんじん きゅうり じゃがいも こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 サラダ油	さつまいもの白和え さつまいも 食塩 木綿豆腐 絹ごし豆腐 ごま うすくちしょうゆ 甘みそ 上白糖	アヲカリとソーセージのソテー ブロックリー ウインナーソーセージ サラダ油 食塩	白菜の塩昆布和え はくさい 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	キャベツのジューザサラダ キャベツ スイートコーン ささ身 シーザードレッシング
		お麩と玉ねぎのすまし汁 焼きか たまねぎ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	切干大根とわかめの味噌汁 切干しだいこん カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	コンソメスープ ぶなしめじ スイートコーン缶詰 パセリ コンソメ	豆腐と大根の味噌汁 木綿豆腐 大根 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	コンソメスープ じゃがいも にんじん パセリ コンソメ だし
		みかんヨーグルト みかん缶詰 上白糖 ヨーグルト			フルーツ:りんご りんご	フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ
昼間食		米粉のきなこ蒸しパン 米粉 ベーキングパウダー サラダ油 上白糖 調製豆乳 きな粉	バナナボールドーナッツ 薄力粉 片栗粉 ベーキングパウダー 上白糖 サラダ油 豆乳 バナナ サラダ油	ごはんチヂミ 米 片栗粉 だし 食塩 ごま油 ごま 葉ねぎ にんじん たまねぎ ぼん酢しょうゆ	サラダパン 麦ロール キャベツ たくあん漬 マヨドレ	ブルーベリージャムケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 サラダ油 ブルーベリージャム
		＜一日合計＞ Iカロリー 656 kca たんぱく質 17.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.5 g	＜一日合計＞ Iカロリー 565 kca たんぱく質 21.2 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.5 g	＜一日合計＞ Iカロリー 532 kca たんぱく質 17.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g	＜一日合計＞ Iカロリー 478 kca たんぱく質 17.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2 g	＜一日合計＞ Iカロリー 491 kca たんぱく質 11.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g
19(月)		20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食		◎お誕生会 さつまいもとひき肉のカレー 米 合びき肉 たまねぎ さつまいも にんじん ぶなしめじ グリーンピース カレールー 和風サラダ キャベツ きゅうり にんじん カットわかめ スイートコーン 和風ドレッシング	ごはん 米 鶏肉ときのこの味噌焼き 鶏もも ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 淡色辛みそ 料理酒 上白糖 みりん風調味料	ごはん 米 たららの甘辛から揚げ まだら 薄力粉 片栗粉 サラダ油 こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 胡瓜とささみの酢の物 きゅうり 大根 ささ身 ごま 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ だし	秋のちらし寿司 米 穀物酢 上白糖 食塩 ほしめじ にんじん れんこん 乾しいたけ 焼きのり 錦糸玉子 寿司海老 にんじん えだまめ	鮭おにぎり 米 さけフレーク だし
		和風サラダ キャベツ きゅうり にんじん カットわかめ スイートコーン 和風ドレッシング	しる菜のおかか和え おおかしろな にんじん みりん風調味料 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	ひじき豆 ほしひじき だいず水煮缶詰 にんじん 油揚げ うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	鶏肉とささいものみぞれ煮 鶏もも 食塩 ささいも 葉ねぎ 大根 だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ 片栗粉	きつねうどん うどん 油揚げ 煮しかまぼこ カットわかめ 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし
		豆腐となめこの味噌汁 木綿豆腐 なめこ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	ツナじゃが煮 じゃがいも たまねぎ まぐろ缶詰 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	もやしとわかめの味噌汁 りよくとうもろやし カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	ほうれん草とじゃこのすまし汁 ほうれんそう じゃこ うすくちしょうゆ 食塩 だし	小松菜のおかか醤油炒め こまつな さつま揚げ かつお節 サラダ油 うすくちしょうゆ
		りんごケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 サラダ油 調製豆乳 りんご	なすと油揚げのすまし汁 なす 油揚げ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし		フルーツ:梨 日本なし	キャロットゼリー にんじん オレンジ飲料 イナアガー 上白糖
昼間食		ココアちんすこう 薄力粉 上白糖 ラード ビュアココア	ジャムトースト 麦ロール マーガリン いちごジャム	ごまスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 ごま	みかんケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 サラダ油 みかん缶詰	大学いも さつまいも サラダ油 上白糖
		＜一日合計＞ Iカロリー 531 kca たんぱく質 16 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g	＜一日合計＞ Iカロリー 672 kca たんぱく質 15.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g	＜一日合計＞ Iカロリー 504 kca たんぱく質 19.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g	＜一日合計＞ Iカロリー 524 kca たんぱく質 21 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g	＜一日合計＞ Iカロリー 501 kca たんぱく質 18.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.9 g

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
昼食	パン パン チキンピーズ 鶏もも だいたず水煮缶詰 たまねぎ にんじん グリーンピース トマト缶詰 トマトケチャップ コンソメ	ごはん 米 赤魚の生姜煮 あかうお しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 みりん風調味料 料理酒 白菜のツナ和え はくさい にんじん まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし	ブルコギ丼 米 豚もも たまねぎ りよくとうもやし にんじん にら りんご 上白糖 料理酒 こいくちしょうゆ ごま油	◎給食試食会 かやくごはん 米 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし 鶏もも にんじん 生しいたけ お好み焼き風 キャベツ 木綿豆腐 豚ひき肉 葉ねぎ 片栗粉 だし サラダ油 お好み焼きソース かつお節 あおのり	ツナピラフ 米 まぐろ缶詰 たまねぎ にんじん パセリ マーガリン コンソメ 食塩 パンブキンシチュー 鶏もも にんじん たまねぎ 西洋かぼちゃ マッシュルーム ブロッコリー ホワイトシチューミクス 調製豆乳 紫キャベツのコーンスロー キャベツ レッドキャベツ スイートコーン缶詰 ローズハム フレンチドレッシング	ごはん 米 ポテトコロッケ じゃがいも 牛ひき肉 たまねぎ 食塩 薄力粉 パン粉 サラダ油 とんかつソース 胡瓜のごまドレッシング きゅうり ささ身 ごまドレッシング 白菜と油揚げの味噌汁 はくさい 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし
	ブロッコリーの彩りサラダ ブロッコリー たまねぎ スイートコーン むきえび イリアドレッシング	カラフル金平 ごぼう 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン つきこんにやく ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ	ビーフンのサラダ ビーフン きゅうり にんじん ローズハム マヨドレ だし 穀物酢	ほうれん草のしらす和え ほうれんそう にんじん しらす みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	ホウレン草のしらす和え ほうれんそう にんじん しらす みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	みかんゼリー みかん缶詰 イナアガー グラニュー糖
	フライドポテト フライドポテト サラダ油 食塩	さつまいもとえのきの味噌汁 さつまいも えのきたけ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	豆腐のそぼろあんかけ 木綿豆腐 鶏ひき肉 葉ねぎ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉	肉吸い 牛もも 木綿豆腐 葉ねぎ だし 料理酒 うすくちしょうゆ みりん風調味料 食塩	ぶどうゼリー カップゼリーの素	
	コンソメスープ 大根 にんじん パセリ コンソメ だし		中華スープ チンゲンサイ スイートコーン缶詰 だし うすくちしょうゆ			
昼間食	小松菜とじゃこのおにぎり 米 食塩 こまつな じゃこ	フルーツサンド 麦ローレル 豆乳ホイップ 上白糖 もも缶詰	ココア蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 サラダ油 ピュアココア	ごまキユーアクッキー 薄力粉 粉糖 砂糖 ごま	小松菜とバナナのケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 サラダ油 こまつな バナナ	マカロニきなこと マカロニ きな粉 上白糖
成分値	<一日合計> I補料- 542 kca たんぱく質 25.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.4 g	<一日合計> I補料- 448 kca たんぱく質 15.6 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.7 g	<一日合計> I補料- 580 kca たんぱく質 20.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g	<一日合計> I補料- 520 kca たんぱく質 17.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.1 g	<一日合計> I補料- 603 kca たんぱく質 16.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g	<一日合計> I補料- 647 kca たんぱく質 18.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 0.9 g

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。

★成分値は昼食とおやつ合計値を記載しています

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネース風ドレッシングです。



平均給食栄養量
(3～5歳)
エネルギー 544kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 16.3g
食塩 1.7g