

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 おやつ (*は手作り)	全 児 延長 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価: 上段以上児・下段 未満児			
						血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		E kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
						1	2	3	4	5	6				
1 水	ごはん	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 クッキー	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油 酒・酢 強化ウエハース・クラッカー	すりごま	340	21.7	14.4	1.4
2 木	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・ケリビ [®] -ス キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトビュレ ウスターソース・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	399	13.9	17.9	1.7
3 金	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・スイートコーン 葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油	380	16.9	16.8	1.6
4 土	パン	ポークビーンズ コーンスープ(卵入り)	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 ケリビ [®] -ス スイートコーン	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉・クッキー	サラダ油	422	18	18.3	1.7
6 月	ごはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 カステラ	豚肉・油揚 味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参・ビ [®] -マン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油 黒砂糖 片栗粉	ごま油	345	15.8	13.1	1.3
7 火	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	牛乳 ビスケット	合挽肉 かまぼこ	牛乳 スキミル ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン ケリビ [®] -ス・梨	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	418	17.1	21	2.4
8 水	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄)・ビ [®] -マン チンゲンサイ	玉葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 クラッカー	油	410	18.4	21.2	2.2
9 木	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 丸ボーロ	サラダ油	377	20	17.9	1.8
誕生会 10 金		カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	牛乳	ゼリー	牛乳 かりんとう	まぐろ油漬 鮭	牛乳 干若布 煮干し 出し昆布	パプリカ(赤) パセリ トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜 葱 オレゾ	米・スープの素 カレー粉 ケチャップ・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター 油	553	25.2	17	2.4
11 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 サブレ スープの素	サラダ油	465	17.6	14.7	2.2
13 月	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 丸ボーロ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参 ビ [®] -マン 葱 玉葱	干椎茸・茄子 葱 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	370	22.4	15.6	1.9
14 火	ごはん	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 クッキー	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱 葱	米・砂糖・醤油 酒・酢 強化ウエハース・クラッカー	すりごま	340	21.7	14.4	1.4
15 水	ごはん	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 *バナナケーキ	牛乳 あられ	鶏レバー 油揚 味噌	牛乳 煮干し	ほうれん草	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱 バナナ	米・砂糖・醤油・酒・酢 ホットケミックス	サラダ油 油	353	21.5	13.2	1.5
16 木	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・葱 スイートコーン	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油	380	16.9	16.8	1.6
17 金	ごはん	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	牛乳	牛乳 おかき チーズ	牛乳 サブレ	白身魚 竹輪	牛乳 青のり ブレイズ [®]	人参	キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱 葱	米・酒・片栗粉・上新粉 酢・醤油・みりん スープの素・おかき	サラダ油 ごま	358	20.8	17.7	1.7
18 土	パン	ポークビーンズ コーンスープ(卵入り)	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 ケリビ [®] -ス スイートコーン	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉・クッキー	サラダ油	422	18	18.3	1.7
21 火		月見うどん バナナ	牛乳	牛乳 0~2歳ビスケット 3歳~*豆腐入り白玉団子	牛乳 クッキー	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット・白玉粉		516	23.5	14.6	3
22 水	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄)・ビ [®] -マン チンゲンサイ	玉葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 クラッカー	油	410	18.4	21.2	2.2
24 金	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 丸ボーロ	サラダ油	377	20	17.9	1.8
25 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 サブレ スープの素	サラダ油	465	17.6	14.7	2.2
27 月	ごはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 カステラ	豚肉・油揚 味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参・ビ [®] -マン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油 黒砂糖 片栗粉	ごま油	345	15.8	13.1	1.3
28 火	ごはん	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	牛乳	牛乳 おかき チーズ	牛乳 サブレ	白身魚 竹輪	牛乳 青のり ブレイズ [®]	人参	キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・酒・片栗粉・上新粉 酢・醤油・みりん スープの素・おかき	サラダ油 ごま	358	20.8	17.7	1.7
29 水	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	牛乳 ビスケット	合挽肉 かまぼこ	牛乳 スキミル ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン ケリビ [®] -ス・梨	米・じゃがいも スープの素 カレールウ	サラダ油 ゴマドレッシング	418	17.1	21	2.4
30 木	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 丸ボーロ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参 ビ [®] -マン 葱	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも 醤油・酒・あられ 砂糖	サラダ油	370	22.4	15.6	1.9

【月平均栄養価】

	E kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	393	19	16.8	302	2.7	1.9	490	0.27	0.46	26
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	495	20.1	17.2	335	2.4	1.6	425	0.28	0.49	22

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く

お米は栄養たっぷり！



まだまだ暑さは続きますが実りの季節の始まる9月です
旬の食材もぞくぞくとお目見えます 新米もその一つ！
ごはんは味は淡泊ですがおかずとの相性が良く、しっかり
噛むことで脳を活性化してくれます パンに比べて腹持ちが
いいのがお米の特徴です お腹が空きにくいごはん！！
毎日、給食まで元気に活動することができます
いいことだらけのお米、新米の表示を見たらぜひ味わって
みてください