

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				朝おやつ 軽食	栄養価
		熱や力になるもの	体を作るもの	体の調子を整えるもの	調味料		
10 24 月	御飯 おくらのおかか和え みそ汁(茄子・えのき) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 人参の含め煮	じゃがいも、米、コーン油、きび砂糖	豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色辛みそ、かつお節、食べる煮干し	メロン、にんじん、えだまめ、オクラ、たまねぎ、なす、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 味噌ポテト 枝豆(幼児) 炒り子(乳児) メロン 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 54 mg
11 25 火	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(かぶ・麩) 鯨の味噌漬け焼き 南瓜の素揚げ	米、スパゲティ、コーン油、小麦粉、焼豆、きび砂糖	牛乳、あじ(3枚おろし)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、なす、たまねぎ、いんげん、かぶ、かぼちゃ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 スパゲッティミートソース デラウエア 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 185 mg
12 26 水	御飯 大根サラダ 野菜スープ めかじきのフライ 南瓜の甘煮	米、さつまいも、きび砂糖、油、小麦粉、パン粉、コーン油、砂糖	牛乳、かじき、ハム、ベーコン	みかん缶、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢	牛乳 みかん寒天 おさつスナック 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.0 g カルシウム 144 mg
13 27 木	カレーライス(1才ハヤシライス) コールスローサラダ ミニトマト/トマト 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、上新粉、ながいも、コーン油、はちみつ	牛乳、豚肉(小間)、淡色みそ、食べる煮干し、かつお節	メロン、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉	牛乳 かるかん 炒り子 メロン	エネルギー 885 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 24.6 g カルシウム 185 mg
14 28 金	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(茄子・しめじ) かんばんの味噌漬け焼き ひじきの煮物	米、小麦粉、油、コーン油、きび砂糖	牛乳、かんばん、豚ひき肉、卵、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ぶどう、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、なす、にんじん、ひじき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩	牛乳 お好み焼き デラウエア 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 230 mg
1 15 29 土	御飯 いんげんとコーンのソテー 野菜スープ 鮭のムニエル 粉ふき芋	米、小麦粉、じゃがいも、コーン油、きび砂糖、油	牛乳、さけ、調製豆乳	すいか、いんげん、キャベツ、しめじ、コーン缶、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳 ココア豆乳スコーン すいか 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 172 mg
3 31 月	御飯 小松菜と人参のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) 真珠蒸し さつま芋の甘煮	米、干しひやむぎ、さつまいも、もち米、小麦粉、コーン油、片栗粉、砂糖、きび砂糖、ごま油	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、卵	メロン、ごま油、たまねぎ、にんじん、なめこ、えだまめ、あさつき、しいたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 冷麦 じゃこ天(枝豆) メロン 牛乳	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 229 mg
4 18 火	御飯 キャベツときゅうりの塩もみ みそ汁(大根・油揚げ) 鯖の竜田揚げ きんぴらごぼう	サンドイッチパン、米、油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	ぶどう、だいこん、ごぼう、キャベツ、りんごジャム、きゅうり、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド(りんごジャム) 炒り子 デラウエア 牛乳	エネルギー 193 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 171 mg
5 水	御飯 おくらのお浸し みそ汁(玉ねぎじゃがいも) 生揚げの味噌炒め 南瓜の煮物	米、じゃがいも、小麦粉、コーン油、きび砂糖、砂糖	生揚げ、卵、生クリーム、豚肉(小間)、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、牛乳	りんご天然果汁、メロン、かぼちゃ、たまねぎ、ぶどう、オクラ、にんじん、ピーマン、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 メロンショートケーキ りんごジュース 牛乳(1歳)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 26.5 g カルシウム 247 mg
19 水	御飯 おくらのお浸し みそ汁(玉ねぎじゃがいも) 生揚げの味噌炒め 南瓜の煮物	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、コーン油、油、きび砂糖、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(小間)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	どうもろこし、すいか、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ入りちやまんじゅう ゆでどうもろこし(幼児) すいか 牛乳 炒り子(乳児)	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.3 g カルシウム 412 mg
6 20 木	御飯 ちんげん菜とベーコンのソテー わかめスープ ミートボール 人参の甘煮	米、もち米、ごま油、砂糖、パン粉、油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、ベーコン	メロン、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、中濃ソース、食塩	牛乳 中華おこわ メロン 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.3 g カルシウム 169 mg
7 金	七塔そうめん とり天 いんげんのお浸し	干しひやむぎ、米、小麦粉、油、コーン油	牛乳、鶏肉(もも皮なし) 切り身、卵、ハム、しらす干し	ぶどう、いんげん、にんじん、オクラ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 チャーハン(じゃこ) デラウエア 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 167 mg
21 金	冷やし中華 鶏の照り焼き アスパラガスの塩ゆで	生中華めん、米、干しひやむぎ、コーン油、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉切り身、卵、ハム、しらす干し	ぶどう、もやし、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 チャーハン(じゃこ) デラウエア 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 170 mg
8 22 土	御飯 いんげんのおかかあえ みそ汁(わかめ・とうふ) つくね煮 じゃがいもの煮ころがし	米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油、片栗粉、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	すいか、いんげん、りんごジャム、にんじん、ねぎ、干しぶどう、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 米粉のマフィン(りんご) すいか 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 193 mg

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。
 1～2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。
 食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。