

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
10 24 月	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) つくね煮 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	334.6(267.7) 14.8(11.9) 9.2(7.3) 1.6(1.3)	米、片栗粉、パン粉、 コーン油、きび砂糖	鶏ひき肉、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	ほうれん草、しめじ、 にんじん、ねぎ、ひじ き、しょうが	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩
11 25 火	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) 松風焼き さつま芋の煮物 小松菜のお浸し	334.7(259.3) 13.7(10.2) 6.6(4.8) 1.4(1.1)	米、さつまいも、パン 粉、きび砂糖、けしの実	鶏ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)	こまつな、たまねぎ、な す、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ
12 26 水	御飯 みそ汁(キャベツ・麩) 麻婆豆腐 人参のきめ煮 アスパラガスのお浸し	328.6(262.5) 13.0(10.4) 9.2(7.3) 1.6(1.3)	米、油、片栗粉、焼心、 ごま油、きび砂糖、砂糖	押し木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)	にんじん、グリーンアス パラガス、キャベツ、ね ぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ
13 27 木	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 白身魚の塩焼き 切干し大根の煮つけ 小松菜のお浸し	316.8(253.4) 16.0(12.8) 6.0(4.8) 1.4(1.1)	米、小麦粉、コーン油、 きび砂糖、油、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	こまつな、キャベツ、た まねぎ、にんじん、切り 干しだいこん、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
14 28 金	御飯 ミネストローネスープ ハンバーグ 粉ふき芋 いんげんのソテー	403.0(321.6) 14.9(11.9) 14.3(11.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、油、パ ン粉	豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、いんげん、ト マト、キャベツ、にんじ ん、かぶ	かつおだし汁、ケチャッ プ、食塩、こしょう
30 月	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 白身魚の塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め アスパラガスのお浸し	287.7(230.2) 15.3(12.2) 4.6(3.7) 1.3(1.1)	米、コーン油、焼心、き び砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)、淡色みそ	なす、グリーンアスパラ ガス、えのきたけ、ピー マン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ、 食塩
4 18 31 火	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ トマト	451.0(360.8) 11.7(9.4) 15.8(12.6) 1.2(0.9)	米、コーン油、小麦粉、 油、きび砂糖	豚肉(小間)、ツナ水煮缶	たまねぎ、トマト、にん じん、キャベツ、しょう が	かつおだし汁、ケチャッ プ、ウスターソース、 酢、食塩
5 19 水	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) 白身魚の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのお浸し	315.5(252.4) 18.3(14.6) 4.8(3.9) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、油、き び砂糖	かれい、押し木綿豆腐、 鶏ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)	いんげん、ねぎ、生わか め、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
6 20 木	御飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 炒り豆腐 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	280.1(224.1) 9.1(7.3) 4.5(3.6) 1.3(1.0)	米、コーン油、砂糖、き び砂糖	押し木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)	かぼちゃ、ほうれんそ う、たまねぎ、しめじ、 にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ、 食塩
7 21 金	御飯 野菜スープ 鮭の照り焼き じゃがいもの磯和え 小松菜のソテー	290.3(232.3) 15.6(12.5) 3.7(2.9) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、油、き び砂糖	さけ	こまつな、キャベツ、し めじ、にんじん、あおの り	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、酒

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。