

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
2 16 30 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎじゃがいも) 鮭の塩焼き 生揚げとしめじの煮もの 中華きゅうり	357.3(285.8) 19.2(15.4) 5.9(4.7) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、きび砂糖、ごま油	さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩
3 17 31 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ トマト	446.8(357.4) 10.6(8.5) 15.7(12.5) 1.1(0.9)	米、小麦粉、コーン油、油、きび砂糖	豚肉(小間)	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、コーン缶、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
4 18 (水)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 白身魚の塩焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し	354.9(283.9) 18.7(14.9) 5.5(4.4) 1.3(1.0)	米、砂糖	かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
5 19 (木)	御飯 みそ汁(わかめ・葱・麩) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつま芋の煮物 小松菜のお浸し	396.0(316.7) 14.1(11.3) 9.8(7.8) 1.5(1.2)	米、さつまいも、焼豆、コーン油、きび砂糖	豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒
6 20 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 肉しゅうまい 人参のきんぴら 白菜のお浸し	367.0(293.6) 12.6(10.1) 7.3(5.8) 1.4(1.2)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、キャベツ、しめじ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
23 (月)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 白身魚の味噌焼き じゃがいもの甘辛煮 ほうれん草のお浸し	319.5(255.6) 16.6(13.3) 1.8(1.5) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、きび砂糖、焼豆	かれい、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒
10 24 (火)	御飯 白菜スープ ハンバーグ トマト いんげんとコーンのソテー	394.2(314.4) 14.2(11.3) 11.9(9.5) 1.0(0.8)	米、油、パン粉	豚ひき肉	たまねぎ、トマト、いんげん、はくさい、コーン缶、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう
11 25 (水)	御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) 白身魚の照り焼き 人参のきんぴら 小松菜のおかかあえ	307.2(245.6) 16.3(13.0) 3.2(2.5) 1.5(1.2)	米、ごま油、ごま、砂糖、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	こまつな、にんじん、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒
12 26 (木)	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) 中華風ローストチキン さつま芋の甘煮 チンゲン菜のお浸し	396.4(316.4) 14.5(11.6) 8.9(7.1) 1.4(1.1)	米、さつまいも、砂糖、ごま油、きび砂糖、すりごま	鶏もも肉 切り身、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、なす、しょうが、にんにく、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
13 27 (金)	御飯 きのこスープ 鮭のムニエル 粉ふき芋 いんげんのソテー	366.6(292.5) 17.9(14.3) 6.0(4.7) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、小麦粉、コーン油、油	さけ、鶏ひき肉	いんげん、えのきたけ、しめじ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう

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。