

献立表

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		
14	御飯 スナッフえんどうの塩ゆで	米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	メロン、かぼちゃ、バナナ、スナッフえんどう、キャベツ、ねぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナケーキ メロン 炒り子 牛乳	エネルギー 731 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.7 g カルシウム 206 mg
28	みそ汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き (月) 南瓜の煮物	米、ゆでうどん、油、コーン粉、片栗粉、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	国産かんきつ類、かぶ、こまつな、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ピーマン、しょうが、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼うどん かんきつ類 牛乳	エネルギー 698 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 22.2 g カルシウム 222 mg
1	ひじきご飯 小松菜のお浸し	米、じゃがいも、上新粉、白玉粉、きび砂糖、上白糖、油、もち米	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、さらしあん(乾)、きな粉	メロン、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 栞餅(幼児) きなこおはぎ(乳児) メロン 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 9.0 g カルシウム 181 mg
15	みそ汁(えのき・豆腐・ねぎ) 鶏のから揚げ 29 鶏のから揚げ (火) かぶのそぼろ煮	米、さつまいも、じゃがいも、油、ざらめ糖(中さら)、きび砂糖、黒ごま	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 大学芋(乳児天ぷら) メロン 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 205 mg
2	御飯 ちんげん菜のソテー みそ汁(キャベツ・しめじ) 鮭の照り焼き (水) じゃがいもとピースの煮物	米、油、片栗粉、ごま油、きび砂糖、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、赤だしみそ、油揚げ、かつお節	国産かんきつ類、チンゲンサイ、にんじん、かぶ、うめ干し、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 おにぎり(梅じゃこ) かんきつ類 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 228 mg
16	みそ汁(キャベツ・しめじ) 鮭の照り焼き 30 鮭の照り焼き (水) じゃがいもとピースの煮物	米、サンドイッチパン、コーン油、片栗粉、焼ふ、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し	メロン、ほうれんそう、だいこん、かぶ、グリーンピース、いちごジャム、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド(いちごジャム) メロン 炒り子 牛乳	エネルギー 715 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 217 mg
17	御飯(60g)後期 みそ汁(かぶ・油揚げ) 31 麻婆豆腐(乳児白みそ・幼児赤だしみそ) (木) 人参の含め煮	米、上新粉、油、きび砂糖	牛乳、さわら、調製豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	国産かんきつ類、かぼちゃ、キャベツ、マーマレード、干しぶどう、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) かんきつ類 牛乳	エネルギー 734 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 204 mg
18	グリーンピース御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(かぶ・麩) 豆腐の真砂揚げ (金) 大根の煮物	米、小麦粉、コーン油、きび砂糖、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、卵、ベーコン、食べる煮干し	国産かんきつ類、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、いちごジャム	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 豆乳スコーン(いちご) かんきつ類 炒り子	エネルギー 790 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 26.9 g カルシウム 194 mg
19	御飯 キャベツのおかか和え みそ汁(わかめ・油揚げ) 鯖の味噌焼き (土) 南瓜のそぼろ煮	米、上新粉、油、きび砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、食べる煮干し	メロン、いんげん、だいこん、たまねぎ、にんじん、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 味噌ポテト メロン 炒り子 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 172 mg
7	御飯 アスパラガスの塩ゆで	米、小麦粉、コーン油、きび砂糖、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、卵、ベーコン、食べる煮干し	国産かんきつ類、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マーマレード、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、あおのり、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 オレンジカップケーキ かんきつ類 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 9.8 g カルシウム 91 mg
21	野菜スープ(キャベツ玉葱・人参・ベーコン) ハンバーグ (月) 人参の甘煮	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、鶏もも肉(小間)	国産かんきつ類、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、干ししいたけ、あおのり、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 中華おこわ かんきつ類 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 177 mg
8	御飯 いんげんの胡麻浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) かじきの味噌焼き (火) 大根と人参の煮物	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、上白糖、砂糖、きび砂糖	牛乳、卵、生クリーム、無塩バター	りんご天然果汁、国産かんきつ類、キャベツ、マーマレード、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、あおのり、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 オレンジカップケーキ かんきつ類 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 9.8 g カルシウム 91 mg
22	肉うどん さつまいもの甘煮 キャベツの磯あえ (水)	ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、砂糖、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、鶏もも肉(小間)	国産かんきつ類、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、干ししいたけ、あおのり、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 中華おこわ かんきつ類 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 177 mg
23	肉うどん さつまいもの甘煮 キャベツの磯あえ (水)	ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、砂糖、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、鶏もも肉(小間)	国産かんきつ類、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、干ししいたけ、あおのり、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 中華おこわ かんきつ類 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 177 mg
10	カレーライス(乳児ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ 牛乳 トマト(乳児) (木) ゆで卵(幼児)	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、淡色みそ、バター、食べる煮干し、かつお節	メロン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、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 蒸しパン(ミロ) メロン 炒り子	エネルギー 800 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 27.1 g カルシウム 191 mg
11	御飯 ほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・しめじ) 鮭の塩焼き (金) じゃが芋のそぼろ煮	米、ロールパン、じゃがいも、油、きび砂糖	牛乳、さけ、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、食べる煮干し、かつお節	国産かんきつ類、ほうれんそう、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 あげぼん(きな粉) かんきつ類 炒り子 牛乳	エネルギー 709 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 22.6 g カルシウム 199 mg
25	みそ汁(豆腐・しめじ) 鮭の塩焼き (金) じゃが芋のそぼろ煮	米、ロールパン、じゃがいも、油、きび砂糖	牛乳、さけ、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、食べる煮干し、かつお節	国産かんきつ類、ほうれんそう、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 あげぼん(きな粉) かんきつ類 炒り子 牛乳	エネルギー 709 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 22.6 g カルシウム 199 mg
12	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) つくね煮 (土) かぶの煮物	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、かぶ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり(青のり・胡麻) メロン 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 200 mg
26	みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) つくね煮 (土) かぶの煮物	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、かぶ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり(青のり・胡麻) メロン 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 200 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。