

日 / 曜	献立名	材料名(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			
11 25 月	御飯 野菜スープ(キャベツ 玉葱・人参・ベーコン) ピーマンの肉詰め焼き	南瓜の煮物 トマト(乳児) ミニトマト	米、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン	もも缶(白)、かぼちゃ、ミニトマト、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かんでん、トマト	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 白桃ゼリー フレンチポテト 牛乳	エネルギー 569 kca たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 142 mg
12 26 火	御飯 みそ汁(えのき・豆腐・ねぎ) かんばちの照り焼き じゃがいもの煮ころがし	おくらのお浸し	米、焼きそばめん、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、油、ゆでうどん	牛乳、かんばち、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	キャベツ、オクラ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きそば(1才うどん) 牛乳 炒り子	エネルギー 620 kca たんぱく質 28.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 180 mg
13 27 水	御飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 松風焼き 人参の甘煮	小松菜の胡麻浸し	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、パン粉、すりごま、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ごまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 レモンケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 649 kca たんぱく質 22.5 g 脂質 21.9 g カルシウム 223 mg
14 28 木	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツときゅうりの塩もみ 牛乳		生中華めん、米、きび砂糖、ごま油、コーン油、ゆでうどん(細め)	牛乳、豚ひき肉、金時豆、赤だしみそ、しらす干し、食べる煮干し、淡色みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、干しいただけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きおにぎり(じゃこ) 炒り子	エネルギー 595 kca たんぱく質 23.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 172 mg
1 15 29 金	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) かじきの味噌焼き 人参のきんぴら	アスパラガスの塩ゆで	米、小麦粉、きび砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	にんじん、グリーンアスパラガス、なす、たけのこ(水煮缶)、たまねぎ、干しいただけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 肉まん 牛乳 炒り子	エネルギー 597 kca たんぱく質 25.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 190 mg
2 16 30 土	御飯 きのこスープ ハンバーグ 南瓜の甘煮	いんげんのおかかあえ	米、上新粉、油、きび砂糖、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、卵、鶏もも肉(小間)、食べる煮干し、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、りんごジャム、しめじ、えのきたけ、にんじん、干しぶどう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 米粉のマフィン(りんご) 牛乳 炒り子	エネルギー 701 kca たんぱく質 22.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 180 mg
4 18 月	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) つくね煮 大根の煮物	小松菜のお浸し	米、じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、油、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、食べる煮干し	ごまつな、だいごん、にんじん、ねぎ、生わかめ、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 手もち(乳児フライドポテト) 炒り子 牛乳	エネルギー 606 kca たんぱく質 22.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 200 mg
5 19 火	御飯 ミネストローネスープ あじフライ じゃがいもの磯和え	いんげんのソテー	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、コーン油	牛乳、あじ(3枚おろし)、焼き豚、卵、ベーコン、食べる煮干し	いんげん、トマト、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、かぶ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	牛乳 焼き豚レタスチャーハン 牛乳 炒り子	エネルギー 659 kca たんぱく質 23.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 169 mg
6 20 水	五目御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) いわしのつみれ揚げ 人参の含め煮	小松菜のお浸し	米、小麦粉、コーン油、パン粉、片栗粉、きび砂糖	いわし(すり身)、鶏ひき肉、卵、生クリーム、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳、淡色みそ	りんご果汁、ぶどう、にんじん、ごまつな、たまねぎ、さくらんぼ、しいたけ、しめじ、いんげん、ねぎ、生わかめ、しょうが、みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 サクランボショートケーキ テラウエア りんごジュース(1歳牛乳)	エネルギー 682 kca たんぱく質 24.6 g 脂質 26.8 g カルシウム 141 mg
7 21 木	五目御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) いわしのつみれ揚げ 人参の含め煮	小松菜のお浸し	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、パン粉、片栗粉	牛乳、いわし(すり身)、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、淡色みそ、食べる煮干し	にんじん、ごまつな、たまねぎ、しいただけ、しめじ、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、本みりん、食塩	牛乳 ホットケーキ 牛乳 炒り子	エネルギー 707 kca たんぱく質 27.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 272 mg
8 22 金	納豆ごはん みそ汁(茄子・えのき) 鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ	牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、バター、食べる煮干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、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(南瓜) 炒り子	エネルギー 715 kca たんぱく質 21.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 180 mg
9 23 土	納豆ごはん みそ汁(茄子・えのき) 鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ	牛乳	米、もち米、ごま油、油、砂糖、きび砂糖	牛乳、さけ、国産納豆、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	にんじん、なす、えのきたけ、切り干しいごん、干しいただけ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ 牛乳 炒り子	エネルギー 650 kca たんぱく質 31.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 176 mg
9 23 土	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) かじきの煮つけ ひじきの煮物	いんげんのお浸し	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油	牛乳、かじき、押し木綿豆腐、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	いんげん、なめこ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 豆乳スコーン 牛乳 炒り子	エネルギー 678 kca たんぱく質 24.9 g 脂質 20.5 g カルシウム 192 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。