

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				補食 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		
1 15 29 (金)	御飯 すまし汁(えのき・葱・豆腐) 鯖の味噌煮 南瓜の甘煮	ほうれん草のお浸し 米、スパゲティ、砂糖、コーン油	牛乳、さば、押し木綿豆腐、ベーコン、赤だしみそ、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、酒	おなかおにぎり スパゲティナポリタン 炒り子 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 165 mg
2 16 30 (土)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 鮭の塩焼き じゃが芋の煮物	キャベツの磯和え 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、砂糖	牛乳、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、キャベツ、かぼちゃ、しめじ、干しぶどう、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	いちごジャムサンド 豆乳スコーン(かぼちゃ) 炒り子 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 177 mg
18 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) とり天 人参の甘煮	小松菜のおなか和え 米、小麦粉、油、砂糖、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし切り身、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、卵、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	こまつな、にんじん、トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒	ごましおおにぎり ビザ(アスパラ・ベーコン)：幼児 蒸しパン：乳児 炒り子・牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 235 mg
5 19 (火)	御飯 クリームシチュー ローストチキン トマト(乳児)	ミニトマト(幼児) ゆでうどん、米、じゃがいも、小麦粉、コーン油、油	鶏むね肉、牛乳、豚肉(小間)、バター、油揚げ	たまねぎ、りんご、ミニトマト、フロッコリー、にんじん、こまつな、ねぎ、干しいだけ、しょうが、にんにく、トマト	かつおだし汁、しょうゆ(しろ)、みりん、しょうゆ、食塩	みそおにぎり きつねうどん りんご	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 113 mg
6 (水)	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) つくね煮 さつま芋の甘煮	チンゲン菜のお浸し 米、さつまいも、小麦粉、上白糖、砂糖、片栗粉、パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、なし、チンゲンサイ、たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり モンブラン 牛乳(1歳) (乳児：さつま芋モンブラン) 梨 りんごジュース(2歳～)	エネルギー 709 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 218 mg
20 (水)	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) つくね煮 さつま芋の甘煮	チンゲン菜のお浸し 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、マーマレード、なす、にんじん、ねぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり クレープ(国際献立) 炒り子 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 226 mg
7 21 (木)	きのこ御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 豆腐とツナの寄せ揚げ 大根と人参の煮物	白菜のおなか和え 生中華めん、米、じゃがいも、コーン油、やまといも、片栗粉、油、きび砂糖、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚肉(小間)、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、卵、かつお節	はくさい、かき、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、しいだけ、えのきたけ、にら、生わかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	しょうゆおにぎり ラーメン(塩) 柿 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 206 mg
8 22 (金)	御飯 すまし汁(かぶ・葉・葱) 鱈の味噌漬け焼き じゃが芋の煮物	ほうれん草の胡麻和え 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、ごま、焼酎、砂糖	牛乳、ぶり、バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、食べる煮干し	りんご(紅玉)、ほうれんそう、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	おなかおにぎり アップルパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 699 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 24.9 g カルシウム 197 mg
9 (土)	おにぎり(しお) 豚汁	ほうれん草の胡麻和え 米、上新粉、じゃがいも、油、きび砂糖、板こんにゃく	牛乳、調製豆乳、押し木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	りんごジャム、だいこん、にんじん、干しぶどう、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、食塩	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 181 mg
11 25 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) 松風焼き 人参の含め煮	きゅうりの酢の物 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、砂糖、ごま、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、しらす干し、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ごましおおにぎり ドーナツ 炒り子 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.9 g カルシウム 216 mg
12 26 (火)	ほうとう 金時豆の煮豆 小松菜の胡麻浸し	ほうとう、米、もち米、きび砂糖、さといも、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(小間)、鶏もも肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、こまつな、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しいだけ、ねぎ、干しいだけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	みそおにぎり 中華おこわ 梨 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 209 mg
13 27 (水)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) カレイの煮つけ 里芋の煮ころがし	チンゲン菜のおなか和え 米、さつまいも、さといも、油、ざらめ糖(中ざら)、砂糖、きび砂糖、黒ごま	牛乳、かいかい、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	チンゲンサイ、なめこ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	のりしおおにぎり おにぎり(梅じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 211 mg
14 28 (木)	チキンカレーライス(乳児ハヤシライス) フレンチサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	牛乳 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、上新粉、なかいも、油、コーン油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、淡色みそ、バター、かつお節	かき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、みかん缶、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	しょうゆおにぎり 蒸しパン(かるかん) 柿	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 7.6 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。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

11月20日(水)：国際献立 クレープ(フランス)