

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				調味料	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					
4	御飯 お吸い物 松風焼き 梅人参	栗きんとん 米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、くりの甘露煮、油、焼酎(車込)、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	みそおにぎり 蒸しパン りんご 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	631 kcal 19.5 g 13.4 g 168 mg	
18	御飯 みそ汁(大根・わかめ) 松風焼き さつまいもの煮物	チンゲン菜のお浸し 米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、油、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	りんご、チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	みそおにぎり 蒸しパン りんご 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	593 kcal 19.6 g 13.6 g 197 mg	
5	御飯 すまし汁(えのき・麩・葱) 鶏の照り焼き れんこんのきんぴら	フロccoliのお浸し 米、小麦粉、上新粉、油、ごま油、きび砂糖、焼酎(車込)、ごま	牛乳、鶏もも肉切り身、豚ひき肉、食べる煮干し	はくさい、ブロッコリー、れんこん、えのきたけ、にんじん、にら、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	のりしおおにぎり ちぢみ 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	546 kcal 21.6 g 17.7 g 154 mg	
19	御飯 すまし汁(えのき・麩・葱) 鯖の味噌煮 れんこんのきんぴら	フロccoliのお浸し 米、さつまいも、上白糖、油、きび砂糖、砂糖、焼酎(車込)、ごま油、ごま	牛乳、さば、さらしあん(乾)、赤だしみそ	りんご天然果汁、みかん、ブロッコリー、れんこん、えのきたけ、いちご、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり いちご最中 芋けんぴ みかん・牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 21.6 g 17.5 g 161 mg	
6	御飯 みそ汁(蕪・油揚げ) 豆腐の真砂揚げ 人参の含め煮	白菜のおかかおえ 米、コーン油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、卵、油揚げ、かつお節	いちご、はくさい、にんじん、かぶ、たまねぎ、刻みのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	しょうゆおにぎり おにぎり(のり・鮭) 苺 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 18.6 g 14.6 g 197 mg	
7	御飯 さつまい 鱈大根 ほうれん草のお浸し	米、さつまいも、板こんにやく、きび砂糖、油	牛乳、ぶり、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(小間)、食べる煮干し	だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、かぶ、七草、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	おかかおにぎり 七草がゆ 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	634 kcal 27.3 g 19.0 g 199 mg	
21	御飯 さつまい 鱈大根 ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、板こんにやく、油	牛乳、ぶり、卵、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(小間)、食べる煮干し	だいこん、ほうれんそう、バナナ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	おかかおにぎり バナナケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	779 kcal 29.8 g 29.1 g 234 mg	
8	御飯 すまし汁(わかめ・葱・麩) 鶏肉の味噌焼き じゃが芋の煮物	キャベツのお浸し 米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油、焼酎、砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、調整豆腐、淡色みそ、食べる煮干し	キャベツ、マーナード、干しぶどう、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 19.6 g 17.8 g 168 mg	
24	カレーうどん(乳児しょうゆ味) さつまいもとりんごの重ね煮 白菜と人参のサラダ	ゆであどん、米、さつまいも、小麦粉、コーン油、きび砂糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(小間)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	はくさい、にんじん、たまねぎ、りんご、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酒、酢、カレー粉、食塩	ごましおおにぎり 焼きおにぎり(肉みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 18.0 g 15.5 g 162 mg	
11	御飯 ミネストローネスープ チーズハンバーグ 粉ふき芋	いんげんのソテー 米、もち、じゃがいも、米パン粉、油、もち米、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、ピザ用チーズ、きな粉	たまねぎ、いちご、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	みそおにぎり 幼児:あけ餅 乳児:きなこおはぎ 苺牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	622 kcal 22.3 g 19.2 g 181 mg	
25	御飯 ミネストローネスープ チーズハンバーグ 粉ふき芋	いんげんのソテー 米、食パン、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、ピザ用チーズ、バター	たまねぎ、いちご、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	みそおにぎり フレンチトースト 苺 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	713 kcal 27.1 g 24.5 g 224 mg	
12	切り昆布ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) めかじきの塩焼き ほうれん草のおかかおえ	米、生中華めん、油、すりごま	牛乳、かじき、調整豆腐、押し木綿豆腐、豚肉(小間)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、白みそ、食べる煮干し、かつお節	ほうれんそう、にんじん、なめこ、ねぎ、刻みごんぶ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	のりしおおにぎり ラーメン(とんこつ風) 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	550 kcal 29.9 g 16.5 g 204 mg	
13	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉の竜田揚げ 根菜の煮物	キャベツの磯あえ 米、油、片栗粉、コーン油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身 25g、焼き豚、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、レタス、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおりのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	しょうゆおにぎり 焼き豚レタスチャーハン みかん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	610 kcal 25.8 g 16.1 g 160 mg	
14	御飯 みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) 肉しゅうまい 人参のツナ炒り	チンゲン菜のお浸し 米、じゃがいも、小麦粉、しゅうまいの皮、きび砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、食べる煮干し	チンゲンサイ、にんじん、はくさい、ねぎ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	おかかおにぎり ホットケーキ(ココア) 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	648 kcal 21.7 g 15.0 g 232 mg	
15	御飯 すまし汁(わかめ・葱・豆腐) 鯖の味噌焼き 里芋のそぼろ煮	小松菜のお浸し 米、さといも、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、さわか、調整豆腐、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ごまつば、りんごジャム、干しぶどう、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	628 kcal 23.8 g 18.6 g 215 mg	
17	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 南瓜の煮物	ほうれん草の胡麻浸し じゃがいも、米、コーン油、すりごま、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、しめじ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ごましおおにぎり じゃが芋のチーズ焼き 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 20.3 g 15.4 g 187 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。

乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。

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)