

献立表

| 日 / 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・軽食) | | | | 補食 軽食 | 栄養価 |
|----------------------|---|----------------------------------|---|---|------------------------------|---|---|
| | | 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 | | |
| 1 15 29 (火) | 御飯 ピーマンと茄子のそぼろ味噌炒め みそ汁(しめじ・麩) 鮭の塩焼き かぶの煮物 | 米、小麦粉、米油、きび砂糖、焼ふ、片栗粉、さつまいも | 牛乳、さけ、豚ひき肉、しらす干し、米みそ、淡色みそ | かぶ、メロン、なす、しめじ、えだまめ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | おにぎり(味噌) じゃこ天(枝豆)(幼児) さつま芋の天ぷら(乳児) メロン 牛乳 | エネルギー 468 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.4 g 食塩 169.0 g |
| 2 (水) | 御飯 オクラのおかか和え すまし汁(わかめ・葱・豆腐) カジキの味噌焼き 切干大根の旨煮 | 米、小麦粉、きび砂糖 | 牛乳、かじき、ヨーグルト、卵、押し木綿豆腐、バター、生クリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | りんご天然果汁、メロン、オクラ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、生わかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | おにぎり(のりしお) ヨーグルトケーキ メロン 牛乳(～1歳) りんごジュース(2歳～) | エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 24.2 g 食塩 266.0 g |
| 16 30 (水) | 御飯 オクラのおかか和え すまし汁(わかめ・葱・豆腐) カジキの味噌焼き 切干大根の旨煮 | じゃがいも、米、コーン油、きび砂糖、砂糖 | 牛乳、かじき、押し木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、食べる煮干し | とうもろこし、オクラ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、生わかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | おにぎり(のりしお) 味噌ポテト 焼きとうもろこし(幼児) 炒り子(乳児) 牛乳 | エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.4 g 食塩 191.0 g |
| 3 17 31 (木) | 御飯 たまねぎと人参のナムル 野菜スープ(チンゲン菜・玉葱・春雨) 回鍋肉 トマト | 米、小麦粉、米油、きび砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油 | 牛乳、豚肉(小間)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ) | すいか、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、マーマレード | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | おにぎり(しょうゆ) 豆乳スコーン(オレンジ) すいか 牛乳 | エネルギー 630 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.5 g 食塩 204.0 g |
| 4 18 (金) | ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツの磯和え 牛乳 | 生中華めん、米、きび砂糖、米油、ごま油、ゆでうどん | 牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、金時豆、卵、赤だしみそ、淡色みそ、食べる煮干し | たまねぎ、キャベツ、だけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、干ししいたけ、あおのり | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | おにぎり(おかか) チャーハン(ツナ) 炒り子 | エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.9 g 食塩 173.0 g |
| 5 19 (土) | 御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(茄子・油揚げ) 鯖の塩焼き 大根の煮物 | 米、きび砂糖、米油 | 牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、食べる煮干し | だいこん、ほうれんそう、なす | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | 米粉パンのジャムサンド おにぎり(肉みそ) 炒り子 牛乳 | エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.7 g 食塩 161.0 g |
| 7 21 (月) | 御飯 小松菜のお浸し すまし汁(えのき・葱・豆腐) 麻婆豆腐 かぶの煮物 | 米、さつまいも、きび砂糖、米油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、赤だしみそ、食べる煮干し、米みそ(淡色辛みそ) | かぶ、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、かんでん、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | おにぎり(ごましお) 芋ようかん 炒り子 牛乳 | エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.7 g 食塩 235.0 g |
| 8 22 (火) | 御飯 いんげんの胡麻浸し みそ汁(キャベツ・しめじ) 鯖の照り焼き 人参の含め煮 | 米、きび砂糖、米粉、片栗粉、米油、すりごま | 牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | すいか、にんじん、いんげん、キャベツ、しめじ、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ | おにぎり(みそ) もちもちココア すいか 牛乳 | エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.8 g 食塩 215.0 g |
| 9 23 (水) | 冷麦(人参・油揚げ・小松菜) あじの天ぷら 焼き南瓜 きゅうりのあっさり漬け | 米、干しひやむぎ、小麦粉、米油、きび砂糖 | 牛乳、あじ(3枚おろし)、しらす干し、卵、油揚げ、食べる煮干し | きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ごまつな、うめ干し | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | おにぎり(のりしお) おにぎり(梅じゃこ) 炒り子 牛乳 | エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.9 g 食塩 187.0 g |
| 10 24 (木) | ドライカレー(乳児ハヤシライス) コールスローサラダ トマト 牛乳 | 米、小麦粉、油、きび砂糖、米粉、すりごま | 牛乳、豚ひき肉、きな粉、かつお節 | メロン、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、しょうが | ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉 | おにぎり(しょうゆ) きな粉ごま蒸しパン メロン | エネルギー 641 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 23.7 g 食塩 173.0 g |
| 25 (金) | みそ汁(大根・豆腐) 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋の煮物 きゅうりの酢の物 | スパゲティ、じゃがいも、米油、きび砂糖、片栗粉、小麦粉、すりごま | 牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し | なす、たまねぎ、だいこん、きゅうり、生わかめ、にんじん、しょうが | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩 | おにぎり(おかか) スパゲッティミートソース 炒り子 牛乳 | エネルギー 458 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.9 g 食塩 165.0 g |
| 12 26 (土) | 御飯 チンゲン菜のソテー ミネストローネスープ ハンバーグ 粉ふき芋 | 米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、米油、米粉 | 牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ベーコン、卵、食べる煮干し | たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、トマト、キャベツ、にんじん、かぶ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう | 米粉パンのジャムサンド 米粉のケーキ(南瓜) 炒り子 牛乳 | エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 26.1 g 食塩 195.0 g |
| 14 28 (月) | 御飯 小松菜のおかか和え みそ汁(わかめ・豆腐) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつま芋の煮物 | 米、さつまいも、上白糖、米油、ポップコーン、きび砂糖 | 牛乳、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、食べる煮干し | みかん缶、ごまつな、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、かんでん、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | おにぎり(ごましお) みかん寒天 ポップコーン(幼児) 炒り子(乳児) 牛乳 | エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.7 g 食塩 201.0 g |

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。

乳児の給与量は幼児の80%を基本としています。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)