

# 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	肉うどん さつまいもとりんごの重ね煮 いんげんのお浸し	ゆでうどん、米、さつまいも、きび砂糖、米油	牛乳、豚肉(小間)、卵、しらす干し	かき、いんげん、にんじん、たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(みそ) チャーハン(じゃこ) 柿 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.3 g 食塩 2.2 g
2 水	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(白菜・えのき) 秋刀魚の塩焼き 切干大根の旨煮	米、小麦粉、上白糖、きび砂糖、上白糖、バター、生クリーム	牛乳、さんま、米みそ、油揚げ、卵	りんご天然果汁、梨、かぼちゃ、こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ、すだち、切り干し大根	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(のりしお) かぼちゃタルト 梨 牛乳(〜1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 739 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 33.3 g 食塩 2.1 g
16 30	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(白菜・えのき) 水 秋刀魚の塩焼き 切干大根の旨煮	米、小麦粉、きび砂糖、米油、砂糖、バター	牛乳、さんま、卵、米みそ、油揚げ、食べる煮干し	こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(のりしお) ドーナツ 炒り子 牛乳	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 28.8 g 食塩 2.0 g
3 17 31	舞茸御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) 豚肉とキャベツの生姜炒め 木 チンゲン菜のおかか和え	米、米粉、きび砂糖、米油、片栗粉	牛乳、豚肉(小間)、絹ごし豆腐、油揚げ、きな粉、かつお節	かき、チンゲンサイ、まいたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) もちもちきなこと 柿 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.5 g 食塩 2.2 g
4 18	御飯 ブロッコリーのごまサラダ みそ汁(小松菜・豆腐) 金 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	ゆでうどん、米、じゃがいも、ごま、米油、きび砂糖	牛乳、さば、押し木綿豆腐、豚肉(小間)、鶏ひき肉、米みそ、食べる煮干し	ブロッコリー、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) 焼きうどん 炒り子 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.7 g 食塩 2.1 g
5 19	御飯 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) 土 煮込みハンバーグ 卵なし 南瓜の甘煮 チンゲン菜のソテー	米、上新粉、きび砂糖、米油、米粉パン粉、きび砂糖、マーマレード	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、干しぶどう	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド 米粉のオレンジマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.6 g 食塩 1.5 g
7 21	御飯 小松菜のお浸し すまし汁(しめじ・玉葱) 月 麻婆豆腐 大根の煮物	米、もち米、きび砂糖、ねりごま、米油、片栗粉、ごま油、けしの実	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	だいこん、こまつな、しめじ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2.2 g
8 22	御飯 白菜のお浸し 鯛団子汁 火 鶏の味噌漬け焼き さつまいもの煮物	米、小麦粉、さつまいも、オリブ油、片栗粉、きび砂糖、食パン、いちごジャム	牛乳、鶏もも肉切り身、いわし(すり身)、ベーコン、チーズ、米みそ	梨、はくさい、大根、にんじん、まいたけ、葱、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) きのこピザ(幼児) ジャムサンド(いちご) 乳児 梨 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g
9 23	納豆ごはん みそ汁(蕪・油揚げ) 水 鮭の照り焼き ほうれん草の胡麻和え	米、きび砂糖、すりごま、ねりごま、バター	牛乳、さけ、国産納豆、卵(黄)、米みそ、油揚げ、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれん草、かぶ、いんげん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) スイートパンプキン 炒り子 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.5 g
10 24	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 木 ゆで卵(幼児) 牛乳 トマト(乳児)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、米油、くりの甘露煮、きび砂糖、さつまいも、バター	牛乳、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	おにぎり(しょうゆ) 栗茶まんじゅう (乳児 芋茶まんじゅう) 梨	エネルギー 698 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 25.2 g 食塩 1.8 g
11 25	御飯 いんげんソテー きのこスープ 金 カジキのケチャップ煮 南瓜の甘煮	米、米油、きび砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、かじき、鶏もも肉(小間)、食べる煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、しめじ、トマト、えのきたけ、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.0 g 食塩 1.7 g
12 26	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 土 かんばちの胡麻焼き 里芋の煮ころがし	米、さといも、米粉、黒砂糖、米油、すりごま、きび砂糖	牛乳、かんばち、押し木綿豆腐、米みそ、食べる煮干し	こまつな、バナナ、たまねぎ、レモン	かつおだし汁、しょうゆ	米粉パンのジャムサンド 黒糖バナナ蒸しパン 炒り子 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.9 g 食塩 1.4 g
28 月	御飯 ブロッコリーのお浸し みそ汁(キャベツ・麩) 豆腐とツナの寄せ揚げ 人参の含め煮	米、マカロニ、小麦粉、米油、やまといも、片栗粉、焼飯、きび砂糖、バター	牛乳、押し木綿豆腐、ツナ水煮缶、チーズ、ベーコン、米みそ、卵、食べる煮干し	人参、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、えのきたけ、マッシュルーム、たまねぎ、葱、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) マカロニグラタン(きのこ) 炒り子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.2 g 食塩 2.2 g

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

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。