

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		
02 月	非常食体験	昼食：わかめご飯・豚汁・南瓜の甘煮 軽食：いちごアイスクッキー・ようかん・牛乳				補食：おにぎり(ごましお)	
03 火	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鶏の照り焼き かぶの煮物	米、小麦粉、上新粉、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉切り身、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、かぶ、国産かんきつ類、いんげん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	かつおだし汁、しょうゆ、酢	おにぎり(みそ) チヂミ(小松菜) 牛乳 かんきつ類(乳児) テラウエア(幼児)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g
17 火	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鶏の照り焼き かぶの煮物	米、さつまいも、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	ぶどう、かぶ、いんげん、キャベツ、たまねぎ、国産かんきつ類	かつおだし汁、しょうゆ	おにぎり(みそ) お月見だんご 牛乳 かんきつ類(乳児) テラウエア(幼児)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.3 g 食塩 1.6 g
04 水	御飯 みそ汁(大根・わかめ) 信田巻 人参の含め煮	米、小麦粉、さつまいも、上白糖、米油、片栗粉、きび砂糖、コーンスターチ	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	りんご天然果汁、なし、にんじん、だいこん、オクラ、みかん缶、しいたけ、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) ホットケーキ 梨 さつまいもチップス 牛乳(〜1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 716 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.5 g 食塩 1.7 g
18 水	御飯 みそ汁(大根・わかめ) 信田巻 人参の含め煮	米、焼きそばめん、米油、片栗粉、きび砂糖、ゆでうどん	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	にんじん、だいこん、キャベツ、オクラ、ピーマン、しいたけ、ねぎ、生わかめ、あおりのり、しょうが	かつおだし汁、ウスターソース、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) 焼きそば(0.1歳うどん) 炒り子 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.3 g 食塩 2.6 g
05 19 木	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツの梅和え 牛乳	生中華めん、米、きび砂糖、米油、砂糖、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、金時豆、赤だしみそ、淡色みそ、バター、かつお節	なし、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、干しいたけ、ピーマン、マッシュルーム、うめ干し	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	おにぎり(しょうゆ) チキンピラフ 梨	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g
06 金	栗御飯(乳児 さつまいも御飯) みそ汁(えのき・葱・麴) 鱈の塩焼き 小松菜のお浸し れんこんのきんぴら	米、もち米、くり、きび砂糖、ねりごま、焼酎、ごま油、ごま、けしの実、さつまいも	牛乳、さくら、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、食べる煮干し、赤だしみそ	こまつな、れんこん、えのきたけ、ねぎ、あおりのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.8 g 食塩 2.2 g
20 金	栗御飯(乳児 さつまいも御飯) みそ汁(えのき・葱・麴) 鱈の塩焼き 小松菜のお浸し れんこんのきんぴら	米、もち米、上白糖、くり、焼酎、ごま油、きび砂糖、すりごま、さつまいも	牛乳、さくら、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、食べる煮干し	こまつな、れんこん、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) おはぎ(きなこ・ごま)(乳児) おはぎ(きなこ・小豆)(幼児) 炒り子 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.6 g 食塩 1.7 g
07 21 土	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) 豆腐ハンバーグ 卵なし 粉ふき芋	米、じゃがいも、米油、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、なす、あおりのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	米粉パンのジャムサンド おにぎり(青のり・おかか) 炒り子 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.6 g 食塩 1.6 g
09 30 月	御飯 みそ汁(キャベツ・麴) 豆腐とツナの寄せ揚げ 人参の含め煮	じゃがいも、米、米油、やまといも、片栗粉、焼酎、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵、食べる煮干し	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) じゃが芋のチーズ焼き 炒り子 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.7 g 食塩 1.7 g
10 24 火	御飯 みそ汁(小松菜・大根) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつま芋のごま和え	米、スパゲティ、さつまいも、オリーブ油、すりごま、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	なし、たまねぎ、いんげん、こまつな、しめじ、えのきたけ、だいこん、ピーマン、しょうが、にんにく、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(みそ) きのこの和風スパゲッティ 梨 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.2 g 食塩 2.1 g
11 25 水	御飯 野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン) ミートボール 人参の甘煮	米、きび砂糖、米油、米パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、しらす干し、食べる煮干し	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、うめ干し、にんにく	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(のりしお) おにぎり(梅じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.1 g 食塩 1.9 g
12 26 木	カレーライス(乳児ハヤシライス) グリーンサラダ トマト(乳児) ゆで卵(幼児)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、米油、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、卵、チーズ、ハム、バター、かつお節	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、国産かんきつ類、トマト	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、かつおだし汁、食塩、カレー粉、酢	おにぎり(しょうゆ) チーズ入り茶まんじゅう かんきつ類(乳児) テラウエア(幼児)	エネルギー 712 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 26.4 g 食塩 2.3 g
13 27 金	肉そぼろ御飯 すまし汁(えのき・葱・豆腐) ぶりの竜田揚げ 小松菜のお浸し	米、食パン、しらす、米油、片栗粉、上白糖、コーンスターチ、きび砂糖	ぶり、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、生クリーム、牛乳、食べる煮干し、バター	こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) クリームボックス(乳児：クリームサンド) 炒り子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.5 g 食塩 2.1 g
14 28 土	御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) つくね煮 卵なし 南瓜の煮物	米、上新粉、きび砂糖、米油、片栗粉、米パン粉	牛乳、鶏ひき肉、調製豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	かぼちゃ、キャベツ、バナナ、にんじん、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	米粉パンのジャムサンド 米粉のマフィン(バナナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 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。