

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			
			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
14 28 (月)	御飯 みそ汁(茄子・えのき) 鮭の塩焼き 南瓜の煮物 おくらのお浸し	293.8(235.0) 16.8(13.4) 3.1(2.5) 1.2(1.0)	米、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、オクラ、なす、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
1 15 29 (火)	ハヤシライス トマト グリーンサラダ	425.9(340.7) 10.7(8.5) 13.7(11.0) 1.1(0.9)	米、小麦粉、コーン油、油、ごま油	豚肉(小間)	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、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、酢
2 16 30 (水)	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 白身魚の味噌焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え	314.9(251.9) 17.9(14.3) 6.5(5.2) 1.5(1.2)	米、油、きび砂糖	かれい、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	だいこん、ほうれんそう、なす	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、酒
3 17 31 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 炒り豆腐 人参のきめ煮 おくらのおかか和え	266.2(212.9) 9.1(7.3) 4.6(3.7) 1.4(1.1)	米、コーン油、きび砂糖	押し木綿豆腐、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、オクラ、たまねぎ、生わかめ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
4 18 (金)	御飯 野菜スープ(キャベツ・しめじ・ニンジン) 肉のケチャップ煮 粉ふき芋 いんげんとコーンのソテー	362.5(289.2) 15.6(12.5) 9.5(7.6) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、コーン油、きび砂糖、油、片栗粉	鶏肉(もも皮なし) 切り身	たまねぎ、いんげん、トマト、キャベツ、しめじ、コーン缶、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩
7 21 (月)	御飯 みそ汁(かぶ・麩) 肉しゅうまい さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	370.0(295.6) 12.4(9.9) 7.2(5.8) 1.3(1.0)	米、さつまいも、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、焼心、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、かぶ、はくさい、たまねぎ、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
8 22 (火)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き 人参の甘煮 小松菜のお浸し	304.5(243.5) 16.8(13.5) 3.2(2.6) 1.9(1.5)	米、砂糖、きび砂糖	さけ、淡色みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、しめじ、生わかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩
9 23 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 麻婆豆腐 じゃがいもの煮ころがし ちんげん菜のソテー	359.2(287.3) 12.9(10.3) 11.1(8.9) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、きび砂糖、砂糖	押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
10 24 (木)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 白身魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え	320.3(256.2) 17.6(14.1) 5.4(4.3) 1.4(1.1)	米、油、きび砂糖	かれい、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、しめじ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、酒
25 (金)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) チンジャオロース さつまいもの甘煮 キャベツの塩もみ	399.1(319.3) 13.8(11.0) 12.1(9.7) 1.7(1.4)	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、焼心、きび砂糖	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩

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。