

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
11 25 (月)	御飯 みそ汁(茄子・えのき) 白身魚の照り焼き 大根のきんぴら ほうれん草のお浸し	268.9(215.1) 15.4(12.3) 2.7(2.1) 1.4(1.1)	米、油、ごま油、砂糖、 きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)	ほうれんそう、だいご ん、なす、えのきだけ、 にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
12 26 (火)	御飯 トマトスープ ハンバーグ 南瓜の甘煮 キャベツときゅうりの塩もみ	393.4(312.3) 14.3(11.3) 11.5(9.2) 1.1(0.8)	米、じゃがいも、油、砂 糖、パン粉	豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、ト マト、キャベツ、きゅう り	かつおだし汁、ケチャッ プ、食塩、こしょう
13 27 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鮭の塩焼き 茄子のそぼろ煮 小松菜のお浸し	318.0(254.3) 18.3(14.6) 6.6(5.3) 1.3(1.0)	米、油、きび砂糖	さけ、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	なす、こまつな、キャベ ツ、たまねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
14 28 (木)	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 いんげんのお浸し	309.0(247.2) 9.4(7.6) 5.6(4.5) 1.3(1.0)	米、さつまいも、砂糖、 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)、油揚げ	いんげん、なす、にんじ ん、干しいたけ、レモ ン	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
1 15 29 (金)	御飯 みそ汁(かぶ・しめじ) 白身魚の塩焼き じゃがいものきんぴら おくらのおかか和え	280.1(223.7) 15.7(12.5) 2.7(2.1) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、油、ご ま油、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	かぶ、オクラ、しめじ、 にんじん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
4 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) つくね煮 ひじきの煮物 アスパラガスのお浸し	323.3(258.7) 14.0(11.2) 8.1(6.5) 1.6(1.3)	米、片栗粉、パン粉、 コーン油、きび砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	グリーンアスパラガス、 たまねぎ、にんじん、ね ぎ、ひじき、生わかめ、 しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
5 19 (火)	御飯 すまし汁(かぶ・葉・麩) 白身魚の衣焼き かぶのそぼろ煮 いんげんのお浸し	335.3(268.3) 16.8(13.5) 8.0(6.4) 1.4(1.1)	米、小麦粉、コーン油、 油、焼豆、きび砂糖	かれい、鶏ひき肉	かぶ、いんげん、しょう が	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
6 20 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉とキャベツの生姜炒め 大根の煮物 おくらのお浸し	329.9(263.9) 13.2(10.6) 9.7(7.7) 1.7(1.3)	米、コーン油、きび砂糖	豚肉(小間)、米みそ(淡 色辛みそ)	だいごん、オクラ、たま ねぎ、キャベツ、生わか め、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
7 21 (木)	御飯 すまし汁(えのき・麩・ねぎ) 鮭の照り焼き 人参の甘煮 小松菜のお浸し	282.8(226.2) 16.3(13.0) 2.8(2.2) 1.3(1.1)	米、砂糖、焼豆(車豆)、 きび砂糖	さけ	こまつな、にんじん、え のきだけ、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
8 22 (金)	ピラフ 野菜スープ(キャベツ・しめじ・ニンジ ン) 粉ふき芋 キャベツとツナのサラダ	311.9(231.7) 9.4(7.2) 7.3(5.8) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、コーン 油、油、きび砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、に んじん、しめじ	かつおだし汁、ケチャッ プ、食塩、中濃ソース、 酢、酒、しょうゆ

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。