

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				朝おやつ 軽食	栄養価
		熱や力になるもの	体を作るもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 16 30 (月)	カレーうどん さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリーとハムのソテー 牛乳	ゆでうどん、米、さつまいも、コーン油、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、ハム、しらす干し	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご、ねぎ	かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酒、食塩	牛乳 チャーハン(じゃこ) かき	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.7 g カルシウム 234 mg
3 17 31 (火)	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) さんまの塩焼き 南瓜の煮物	ほうれん草と人参のお浸し 米、じゃがいも、食パン、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、さんま頭・腸なし、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、さんま(3枚おろし)	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、しめじ、なす、にんじん、すだち(果汁)	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 まんまるじゃが カリカリパン りんご 牛乳	エネルギー 705 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.8 g カルシウム 224 mg
4 (水)	まいだけ御飯 いわし団子汁 鶏の照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、さつまいも、白玉粉、きび砂糖、片栗粉、もち米	牛乳、鶏もも肉切り身、いわし(すり身)、油揚げ、きな粉、食べる煮干し、淡色みそ、かつお節	なし、こまつな、まいだけ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 お月見だんご きなこおはぎ(乳児) 炒り子 梨	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 227 mg
18 (水)	まいだけ御飯 いわし団子汁 鶏の照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉切り身、卵、いわし(すり身)、油揚げ、食べる煮干し、淡色みそ、かつお節	なし、りんご、こまつな、まいだけ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 りんごケーキ 炒り子	エネルギー 716 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 26.0 g カルシウム 228 mg
5 (木)	御飯 すまし汁(えのき・蕈・ねぎ) 麻婆豆腐 かぶの煮物	チンゲン菜のお浸し 米、小麦粉、コーン油、油、片栗粉、焼酎(車いす)、ごま油、砂糖	押し木綿豆腐、豚ひき肉、卵、生クリーム、卵(黄)、赤だしみそ、牛乳	かき、りんご天然果汁、西洋なし、かぶ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 洋梨ショートケーキ かき りんごジュース(1歳は牛乳)	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.7 g カルシウム 117 mg
19 (木)	御飯 すまし汁(えのき・蕈・ねぎ) 麻婆豆腐 かぶの煮物	チンゲン菜のお浸し 米、ゆでうどん、油、片栗粉、焼酎(車いす)、ごま油、コーン油、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(小間)、赤だしみそ	かき、かぶ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 焼うどん かき 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 224 mg
6 20 (金)	御飯 きのこスープ かじきのケチャップ煮 南瓜サラダ	キャベツときゅうりの塩もみ 米、もち米、コーン油、ごま油、きび砂糖、片栗粉、マヨネーズ(卵不使用)	牛乳、かじき、鶏もも肉(小間)、ハム、ヨーグルト(無糖)	りんご、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、トマト、えのきたけ、ねぎ、干しいちげ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、中濃ソース、食塩	牛乳 中華おこわ りんご 牛乳	エネルギー 751 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 180 mg
7 21 (土)	御飯 野菜スープ(キャベツ・しめじ・ニンジン) 煮込みハンバーグ 粉ふき芋	ちんげん菜とベーコンのソテー 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、さつまいも、パン粉、コーン油、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	なし、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 蒸しパン(さつま芋) 梨 牛乳	エネルギー 679 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 209 mg
23 (月)	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) 豚肉と里芋の煮物 人参の含め煮	キャベツの磯あえ 米、さつまいも、さといも、きび砂糖、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、無塩バター、食べる煮干し	かき、にんじん、キャベツ、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 スイートポテト 炒り子 かき 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 218 mg
10 24 (火)	納豆ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ・しめじ) 鮭の塩焼き じゃがいもの煮ころがし	小松菜と油揚げの煮浸し 米、小麦粉、じゃがいも、オリーブ油、きび砂糖、油、サンドイッチパン	牛乳、さけ、国産納豆、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ピザ用チーズ、油揚げ	りんご、しめじ、こまつな、たまねぎ、まいだけ、赤ピーマン、黄ピーマン、あおのり、いちごジャム	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 ピザ(きのこ)(幼児) ジャムパン(いちご)(乳児) りんご 牛乳	エネルギー 711 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 282 mg
11 25 (水)	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ゆで卵 トマト	牛乳 米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、コーン油、くりの甘露煮、油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、バター、食べる煮干し、かつお節	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	牛乳 蒸しパン(栗ちゃんじゅう) 炒り子 梨	エネルギー 802 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26.1 g カルシウム 225 mg
12 26 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 豆腐と豚肉の寄せ揚げ きんぴらごぼう	小松菜のおかかあえ 米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、やまといも、コーン油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	かき、こまつな、たまねぎ、しめじ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 マカロニグラタン(きのこ) かき	エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 198 mg
13 27 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ・蕈) かんばんの味噌漬け焼き ひじきの煮物	ブロッコリーのお浸し 米、さつまいも、砂糖、コーン油、焼酎、きび砂糖	牛乳、かんばん、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 プリン おさつスナック りんご	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 135 mg
14 28 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鮭の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮	白菜のお浸し 米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、さけ、調製豆乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、はくさい、マーメイド、なめこ、干しぶどう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) 梨 牛乳	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 219 mg

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。