

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		
13 27 (月)	さつまい御飯 きゅうりの酢味噌和え すまし汁(かぶ・葉・麩) 松風焼き 人参の含め煮	米、さつまいも、きび砂糖、焼ふ、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、にんじん、かぶ、切り干しだいごん、きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 おにぎり(おかか) りんご 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.9 g カルシウム 191 mg
14 28 (火)	御飯 里芋の煮ころがし みそ汁(豆腐・なめこ) ほうれん草のおかか和え さんまのかば焼き(幼児) さんまの塩焼き(乳児)	米、さといも、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、さんま(3枚おろし、押し木綿豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、食べる煮干し、かつお節	かき、りんご(紅玉)、ほうれんそう、なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 アップルパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 802 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 31.1 g カルシウム 211 mg
1 15 29 (水)	御飯 ミニトマト(幼児) クリームシチュー フロッコリーの塩ゆで 鮭のカレームニエル トマト(乳児)	米、もち米、じゃがいも、小麦粉、コーン油、ごま油、きび砂糖	さけ、牛乳、鶏もも肉(小間)、豚肉(小間)、バター	なし、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、プロッコリー、干しいたけ、にんにく、トマト	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 中華おこわ 梨	エネルギー 699 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 82 mg
2 16 30 (木)	きのご御飯 小松菜のおかかあえ みそ汁(玉ねぎじゃがいも) 豆腐とツナの寄せ揚げ 大根と人参の煮物	米、さつまいも、じゃがいも、コーン油、やまといも、油、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、きび砂糖、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し、かつお節	かき、ごまつな、にんじん、だいごん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、酢	牛乳 大学芋・前期(1才天ぷら) 炒り子 かき 牛乳	エネルギー 710 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.9 g カルシウム 365 mg
17 (金)	御飯 ほうれん草のお浸し すまし汁(えのき・ねぎ・豆腐) 鯖の味噌煮 南瓜の甘煮	米、生中華めん、砂糖、油	牛乳、さば、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、焼き豚、赤だしみそ	りんご、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 ラーメン(塩) りんご 牛乳	エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 201 mg
4 18 (土)	御飯 キャベツの磯あえ みそ汁(大根・しめじ) 鮭の塩焼き じゃが芋の煮物	米、小麦粉、じゃがいも、コーン油、きび砂糖、砂糖	牛乳、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいごん、キャベツ、しめじ、いちごジャム、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 豆乳スコーン(いちご) 梨 牛乳	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 197 mg
6 20 (月)	御飯 白菜のおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) とり天 かぶの煮物	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、油、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)切り身、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	かき、かぶ、はくさい、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ドーナツ(ココア) 炒り子 かき 牛乳	エネルギー 764 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 23.9 g カルシウム 220 mg
7 21 (火)	ほうとう 金時豆の煮豆 小松菜と人参のお浸し	ほうとう、米、きび砂糖、さといも、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、ツナ水煮缶、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	りんご、ごまつな、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、しいたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チャーハン(ツナ) りんご 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 229 mg
8 (水)	御飯 ちんげん菜のおかかあえ すまし汁(かぶ・葉・麩) ぶりの味噌漬け焼き 肉じゃが	米、じゃがいも、小麦粉、コーン油、焼ふ、砂糖、きび砂糖	ぶり、卵、豚肉(小間)、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、牛乳、かつお節	なし、りんご天然果汁、チンゲンサイ、かぶ、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 マロンクリームケーキ 梨 りんごジュース(2歳以上) 牛乳(1歳)	エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.2 g カルシウム 81 mg
22 (水)	御飯 ちんげん菜のおかかあえ すまし汁(かぶ・葉・麩) ぶりの味噌漬け焼き 肉じゃが	米、さつまいも、じゃがいも、きび砂糖、焼ふ、コーン油、砂糖	牛乳、ぶり、豚肉(小間)、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、食べる煮干し、かつお節	なし、チンゲンサイ、かぶ、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 スイートポテト 炒り子 梨 牛乳	エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.7 g カルシウム 213 mg
9 (木)	チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、上新粉、なかいも、コーン油、ポップコーン、はちみつ	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、淡色みそ、バター、かつお節	かき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、みかん缶、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉	牛乳 蒸しパン(かるかん) ポップコーン かき	エネルギー 770 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.9 g カルシウム 222 mg
10 24 (金)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(茄子・たまねぎ) つくね煮 さつま芋の甘煮	米、スパゲティ、さつまいも、砂糖、コーン油、片栗粉、パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、ねぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳 スパゲティポリタン りんご 牛乳	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 205 mg
11 25 (土)	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐・しめじ) かじきの衣焼き 大根のそぼろ煮	米、上新粉、油、きび砂糖、小麦粉、コーン油	牛乳、かじき、調製豆乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいごん、ほうれんそう、りんごジャム、しめじ、干しぶどう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 米粉のマフィン(りんご) 梨 牛乳	エネルギー 717 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 23.1 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。