

# 献立表

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		
11 25 (月)	御飯 すまし汁(えのき・葱・ねぎ) 麻婆豆腐 かぶの煮物	ブロッコリーのお浸し 米、ゆでうどん、きび砂糖、油、片栗粉、焼豆(重厚)、ごま油、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、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 肉うどん かき 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 197 mg
12 26 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き 人参のきんぴら	ほうれん草のお浸し 米、ロールパン、油、きび砂糖、パン粉、ごま油、砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、食べる煮干し	りんご、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 あげぼん りんご 炒り子 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 175 mg
13 27 (水)	菜飯 みそ汁 鯖の照り焼き 南瓜の甘煮	切り昆布の煮つけ 米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖、きび砂糖、油、パン粉	さわら、牛乳、押し木綿豆腐、鶏もも肉(小間)、ピザ用チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、かぼちゃ、なめこ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 マカロニグラタン(ほうれん草) みかん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 190 mg
14 28 (木)	御飯 わかめスープ 鶏のから揚げ さつま芋の甘煮	大根サラダ 米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉切り身 25g、豚ひき肉、ハム、バター	なし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢、酒、カレー粉	牛乳 ピラフ(豚挽き肉カレー) 梨 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 148 mg
1 15 (金)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	ちんげん菜のおかかあえ 米、さつまいも、じゃがいも、油、きび砂糖	牛乳、さば、チーズ、油揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、チンゲンサイ、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 さつまいもとチーズの重ね蒸し りんご 牛乳	エネルギー 725 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 26.4 g カルシウム 370 mg
2 16 (土)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・葱) ぶり大根 小松菜のお浸し	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、焼豆	牛乳、ぶり、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、こまつな、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 豆乳スコーン(かぼちゃ) みかん 牛乳	エネルギー 762 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.6 g カルシウム 218 mg
4 18 (月)	きつねうどん 鶏の味噌漬け焼き ほうれん草のお浸し	ゆでうどん、米、きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉切り身、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ	かき、ほうれんそう、にんじん、こまつな、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きおにぎり(肉みそ) かき 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 180 mg
5 19 (火)	納豆ごはん みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 鯖の塩焼き 切干し大根の煮つけ	小松菜のお浸し 米、じゃがいも、片栗粉、油、きび砂糖、砂糖	牛乳、さけ、国産納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、食べる煮干し	みかん、小松菜、たまねぎ、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、焼きのり、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 芋もち(1オフライドポテト) 炒り子 みかん 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 198 mg
6 20 (水)	御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ・豆腐) ぶりの味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし	チンゲン菜のお浸し 米、さといも、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、ぶり、卵、生クリーム、押し木綿豆腐、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、チンゲンサイ、ねぎ、生わかめ、みかん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 ココアいちごショートケーキ 牛乳(1歳) みかん りんごジュース(2歳~)	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 28.2 g カルシウム 195 mg
20 (水)	御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ・豆腐) ぶりの味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし	チンゲン菜のお浸し 米、さといも、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、ぶり、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	りんご(紅玉)、チンゲンサイ、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 アップルパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 702 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.9 g カルシウム 178 mg
7 21 (木)	カレーライス キャベツとツナのサラダ トマト(乳児) ゆで卵(幼児)	牛乳 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、上新粉、ながいも、油、コーン油、はちみつ	牛乳、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、押し木綿豆腐、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、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) みかん	エネルギー 763 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.0 g カルシウム 201 mg
8 (金)	御飯 豚汁 あじフライ 南瓜の煮物	小松菜のおかかあえ 米、もち米、さといも、板こんにゃく、パン粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖、きび砂糖	牛乳、あじ(3枚おろし)、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	りんご、かぼちゃ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ りんご 牛乳	エネルギー 721 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 212 mg
22 (金)	御飯 豚汁 あじフライ いとこ煮	小松菜のおかかあえ 米、もち米、さといも、板こんにゃく、パン粉、油、きび砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ(3枚おろし)、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(乾)、卵、油揚げ、かつお節	りんご、かぼちゃ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ りんご 牛乳	エネルギー 725 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 214 mg
9 (土)	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 人参の含め煮	白菜のお浸し 米、上新粉、きび砂糖、油、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、はくさい、にんじん、バナナ、たまねぎ、しめじ、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(バナナ) 梨 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 187 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。