

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(豆腐・なめこ) かじきの煮つけ さつま芋の甘煮 小松菜のおかかあえ	372.9(298.2) 17.1(13.7) 5.7(4.6) 1.2(1.0)	米、さつまいも、砂糖、 きび砂糖	かじき、押し木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	こまつな、なめこ、ね ぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
12 26 (火)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 肉しゅうまい 生揚げとしめじの煮もの 白菜のお浸し	395.3(316.2) 15.1(12.1) 9.5(7.6) 1.5(1.2)	米、しゅうまいの皮、片 栗粉、焼☆、ごま油、き び砂糖	豚ひき肉、生揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	はくさい、えのきだけ、 しめじ、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
13 27 (水)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) じゃがいもの甘辛煮 チンゲン菜のお浸し 中華風ローストチキン	377.4(301.2) 14.7(11.8) 8.7(6.9) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、きび砂 糖、ごま油	鶏もも肉 切り身、米 みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、だいこ ん、たまねぎ、しめじ、 しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ
14 28 (木)	御飯 すまし汁(かぶ・葉・麩) 白身魚の味噌焼き 人参の含め煮 キャベツの磯あえ	295.7(236.5) 15.5(12.4) 1.6(1.3) 1.6(1.3)	米、焼☆、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)	にんじん、かぶ、キャベ ツ、あおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、酒
1 15 (金)	ハヤシライス トマト キャベツときゅうりの塩もみ	423.9(339.1) 10.6(8.5) 13.6(10.9) 1.1(0.9)	米、小麦粉、コーン油、 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、食 塩
4 18 (月)	御飯 すまし汁(かぶ・葉・麩) 豚肉とピーマンの味噌炒め 大根の煮物 キャベツのお浸し	349.2(279.4) 11.7(9.3) 8.7(7.0) 1.6(1.2)	米、油、きび砂糖、焼☆	豚肉(小間)、淡色みそ	だいこん、かぶ、キャベ ツ、ピーマン	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
5 19 (火)	御飯 みそ汁(茄子・えのき) さわらの塩焼き じゃがいもの煮ころがし 白菜のおかかあえ	339.8(264.7) 14.2(10.6) 5.9(4.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、油、き び砂糖	さわら、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	はくさい、なす、えのき だけ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
6 20 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 豆腐ハンバーグ さつま芋の煮物 小松菜のお浸し	397.7(318.1) 13.1(10.5) 9.3(7.4) 1.3(1.1)	米、さつまいも、油、パ ン粉、きび砂糖	豚ひき肉、押し木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ、こまつな、 キャベツ	かつおだし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、食塩、こ しょう
7 21 (木)	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) 白身魚の照り焼き 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し	305.9(244.7) 16.4(13.1) 1.8(1.5) 1.5(1.2)	米、さといも、きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)	ほうれんそう、しめじ、 なす、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
8 22 (金)	御飯 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・ニンジ ン) ミートボール じゃがいもの磯和え ちんげん菜のソテー	376.9(301.5) 13.1(10.4) 9.5(7.6) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、油、パ ン粉	豚ひき肉	たまねぎ、チンゲンサ イ、キャベツ、にんじ ん、にんにく、あおのり	かつおだし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、しょう ゆ、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。