

日 / 曜	献立名	材料名(食食・軽食)				調味料	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				
2 16 (月)	御飯 わかめスープ ミートボール 粉ふき芋	いんげんのソテー 米、じゃがいも、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、食べる煮干し、かつお節	国産かんきつ類、たまねぎ、いんげん、生わかめ、万能ねぎ、ねぎ、焼きのり、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳 おにぎり(おかか) かんきつ類 炒り子 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 172 mg	
3 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鮭の塩焼き 人参の含め煮	ほうれん草のお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油	牛乳、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、ほうれん草、にんじん、キャベツ、たまねぎ、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 レモンケーキ いちご 牛乳	エネルギー 690 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 224 mg	
17 (火)	筍御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し	露と人参の煮物(幼児) 人参の含め煮(乳児) 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油	牛乳、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちご、にんじん、ほうれん草、だけのこと、キャベツ、たまねぎ、ふき、しいたけ、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 レモンケーキ いちご 牛乳	エネルギー 712 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 239 mg	
4 18 (水)	御飯 ずまし汁(えのき・ねぎ・油揚げ) 麻婆豆腐 かぶの煮物	スナップえんどうの塩ゆで 米、小麦粉、上新粉、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、赤だしみそ(幼児)、米みそ(乳児)、油揚げ	国産かんきつ類、かぶ、スナップえんどう、えのきだけ、ねぎ、にんじん、にら、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 チヂミ(じゃが芋) かんきつ類 牛乳	エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.5 g カルシウム 217 mg	
5 19 (木)	カレーライス(乳児ハヤシライス) 牛乳 グリーンサラダ トマト(乳児) ミニトマト(幼児)	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油、はちみつ、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、ハム、食べる煮干し、バター、かつお節	いちご、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、かつおだし汁、食塩、カレー粉、酢	牛乳 蒸しパン(南瓜) いちご 炒り子	エネルギー 749 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 22.8 g カルシウム 202 mg	
6 20 (金)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鯖の塩焼き じゃがいもの煮ころがし	小松菜のおかかあえ 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、油	牛乳、さわか、押し木綿豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	ごまつな、なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 724 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 22.1 g カルシウム 242 mg	
7 21 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鮭の照り焼き 大根のきんぴら	ほうれん草のお浸し 米、じゃがいも、きび砂糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	国産かんきつ類、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、にんじん、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 じゃこおにぎり かんきつ類 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 9.4 g カルシウム 198 mg	
9 23 (月)	グリーンピース御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 松風焼き さつま芋の煮物	キャベツの磯あえ 米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、上白糖、コーン油、パン粉、けしの実、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、さらしあん(乾)、油揚げ	いちご、キャベツ、しめじ、グリーンピース、ねぎ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 あんまん いちご 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 228 mg	
10 24 (火)	御飯 野菜スープ(キャベツ・玉葱・人参・ベーコン) かじきのケチャップ煮 じゃがいものきんぴら	アスパラガスの塩ゆで 米、さつまいも、じゃがいも、コーン油、油、ざらめ糖(中ざら)、きび砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、ベーコン、食べる煮干し	りんご、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、トマト、キャベツ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、酢	牛乳 大学芋(1才天ぷら) 炒り子 りんご 牛乳	エネルギー 767 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 29.6 g カルシウム 181 mg	
11 (水)	肉そぼろ御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ・豆腐) 鯖の味噌焼き 南瓜の煮物	小松菜のお浸し 米、小麦粉、しらたき、コーン油、きび砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、さわか、鶏ひき肉、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、いちご、かぼちゃ、ごまつな、オレンジ、ネーブル、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、国産かんきつ類、みかん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 いちごショートケーキ かんきつ類 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 724 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 26.5 g カルシウム 233 mg	
25 (水)	肉そぼろ御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ・豆腐) 鯖の味噌焼き 南瓜の煮物	小松菜のお浸し 米、ロールパン、油、しらたき、きび砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、さわか、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、かぼちゃ、ごまつな、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 あげぼん(きな粉) いちご 牛乳	エネルギー 741 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 239 mg	
12 26 (木)	きつねうどん さつま芋とりんごの重ね煮 二色ナムル	ゆでうどん、米、さつまいも、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、油揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	にんじん、ごまつな、りんご、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 焼きおにぎり 肉みそ 炒り子 りんご 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 222 mg	
13 27 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) かんぱちの味噌漬焼き 人参の含め煮	ほうれん草のおかかあえ 米、じゃがいも、片栗粉、油、きび砂糖	牛乳、かんぱち、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、食べる煮干し、油揚げ、かつお節	国産かんきつ類、ほうれん草、にんじん、キャベツ、ねぎ、焼きのり	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) かんきつ類 炒り子 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 198 mg	
14 28 (土)	御飯 みそ汁(大根・しめじ) かじきの煮つけ 南瓜のそぼろ煮	キャベツのお浸し 米、上新粉、油、きび砂糖	牛乳、かじき、調製豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、かぼちゃ、だいこん、キャベツ、しめじ、マーメイド、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) いちご 牛乳	エネルギー 704 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 206 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。