

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		
10 (月)	御飯 小松菜のお浸し わかめスープ <small>麻婆豆腐(乳児白みそ・幼児赤みそ)</small> さつまいもの甘煮	米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、バター、卵、おから、赤だしみそ、食べる煮干し	ごまつな、干しぶどう、ねぎ、生わかめ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 おからケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 743 kcal たんぱく質 218.0 g 脂 質 28.2 g カルシウム 258 mg
11 25 (火)	御飯 おくらのおかか和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 真珠蒸し さんぴらごぼう	米、食パン、もち米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、かつお節	なし、たまねぎ、オクラ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 じゃこトースト 梨 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 186 mg
12 26 (水)	冷麦 (人參・油揚げ・青菜) あじの天ぷら 金時豆の煮豆	米、干しひやむぎ、きび砂糖、小麦粉、油	牛乳、あじ(3枚おろし)、金時豆、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	にんじん、ごまつな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きおにぎり(肉みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 196 mg
13 27 (木)	カレーライス (乳児ハヤシライス) 牛乳 グリーンサラダ ゆで卵 (幼児) トマト(乳児)	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、卵、ハム、バター、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、かんとん、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 いもようかん りんご	エネルギー 709 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.1 g カルシウム 181 mg
14 28 (金)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(わかめ・とうふ) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつまいもの煮物	米、スパゲティ、さつまいも、オリーブ油、コーン油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、食べる煮干し、バター	たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、生わかめ、しょうが、にんにく、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳 ぎのこスパゲティー 炒り子 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.6 g カルシウム 203 mg
1 15 29 (土)	肉そぼろ御飯 いんげんのお浸し すまし汁(えのき・葱・ねぎ) かじきの味噌焼き 人参の含め煮	米、焼ふ、しらたき、砂糖、コーン油、きび砂糖、焼ふ(庫ふ)、片栗粉	牛乳、かじき、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、食べる煮干し	にんじん、いんげん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 おふスナック 炒り子 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 165 mg
3 (月)	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・油揚げ) 豆腐と豚肉の寄せ揚げ 南瓜の煮物	米、焼きそばめん、コーン油、やまといも、片栗粉、砂糖、ゆでうどん	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(小間)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 焼きそば (1歳うどん) 炒り子 牛乳	エネルギー 722 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 23.5 g カルシウム 243 mg
4 (火)	さつまいも御飯 おくらのお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) さんまの塩焼き 人参のツナ炒り	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さんま 頭・鰯なし、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ツナ水煮缶、油揚げ、さんま(3枚おろし)	かぼちゃ、ぶどう、にんじん、オクラ、だいこん、キャベツ、すだち(果汁)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 スイートパンプキン ぶどう 牛乳	エネルギー 747 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.1 g カルシウム 212 mg
18 (火)	栗御飯(乳児さつまいも御飯) おくらのお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) さんまの塩焼き 人参のツナ炒り	米、さつまいも、小麦粉、くり、上白糖、きび砂糖、油	牛乳、さんま 頭・鰯なし、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、さんま(3枚おろし)	ぶどう、にんじん、オクラ、だいこん、キャベツ、すだち(果汁)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 いもまんじゅう ぶどう 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.7 g カルシウム 228 mg
5 (水)	御飯 いんげんのソテー ミネストローネスープ ハンバーグ じゃがいもの磯和え	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、コーン油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、(黄)、ベーコン、生クリーム	りんご天然果汁、なし、たまねぎ、いんげん、トマト、キャベツ、にんじん、かぶ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 さつまいもケーキ 梨 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 713 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 26.2 g カルシウム 173 mg
19 (水)	御飯 いんげんのソテー ミネストローネスープ ハンバーグ じゃがいもの磯和え	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、卵、食べる煮干し	たまねぎ、いんげん、トマト、キャベツ、にんじん、かぶ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 チーズ入りちやまんじゅう 炒り子 牛乳	エネルギー 719 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 24.1 g カルシウム 268 mg
6 20 (木)	御飯 きゅうりのあっさり漬け 野菜スープ(キャベツ・玉葱・人参・ベーコン) とうふナゲット 人参の甘煮	米、さつまいも、片栗粉、きび砂糖、油、コーン油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、卵、鶏もも肉(小間)、ベーコン	みかん缶、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、かんとん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 みかん寒天 おさつスナック 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 190 mg
7 21 (金)	御飯 キャベツの塩もみ みそ汁(茄子・えのき) 鶏の照り焼き 切干し大根の煮つけ	米、きび砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、油揚げ、食べる煮干し	キャベツ、なす、えのきたけ、にんじん、ごまつな、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おにぎり(小松菜・鮭) 炒り子 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 171 mg
8 22 (土)	御飯 おくらのお浸し みそ汁(えのき・ねぎ・葱) 鯖の照り焼き 南瓜の煮物	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、焼ふ、砂糖	牛乳、さわら、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぼちゃ、オクラ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ココア豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 195 mg

食材の入荷状況により、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。