

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		
1 15 29 (月)	御飯 チンゲン菜のお浸し すまし汁(えのき・蕈・ねぎ) 麻婆豆腐(幼児 赤みそ 乳児 白みそ) かぶの煮物	米、もち米、ごま油、油、片栗粉、焼酎(庫心)、砂糖、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、食べる煮干し、赤だしみそ	かぶ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しいただけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 218 mg
2 16 30 (火)	御飯 ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(茄子・しめじ) さんまの塩焼き 南瓜の煮物	米、じゃがいも、食パン、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、さんま頭・腸なし、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、さんま(3枚おろし)	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、しめじ、なす、にんじん、すだち(果汁)	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 まんまるじゃが カリカリパン りんご 牛乳	エネルギー 694 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 24.8 g カルシウム 223 mg
3 (水)	まいだけ御飯 いわし団子汁 鶏の照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉 切り身、クリームチーズ、いわし(すり身)、卵、油揚げ、食べる煮干し、淡色みそ、かつお節、牛乳	りんご天然果汁、かき、こまつな、まいだけ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チーズケーキ かき 牛乳 りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 99 mg
17 31 (水)	まいだけ御飯 いわし団子汁 鶏の照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 切り身、卵、いわし(すり身)、油揚げ、食べる煮干し、淡色みそ、かつお節	りんご、こまつな、まいだけ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 りんごケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 26.2 g カルシウム 228 mg
4 18 (木)	カレーうどん(乳児はしょうゆ味) さつまいもとりんごの重ね煮 ブロッコリーとハムのソテー 牛乳	ゆでうどん、米、さつまいも、コーン油、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、ハム、食べる煮干し、しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酒、食塩	牛乳 チャーハン(じゃこ) 炒り子	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 231 mg
5 19 (金)	御飯 キャベツの磯あえ きのこスープ かじきのケチャップ煮 南瓜サラダ	米、ゆでうどん、コーン油、きび砂糖、片栗粉、マヨネーズ(卵不使用)	牛乳、かじき、豚肉(小間)、ハム、鶏もも肉(小間)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、かぼちゃ、なし、きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん、トマト、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳 焼うどん 梨 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 20.3 g カルシウム 183 mg
6 20 (土)	御飯 ちんげん菜とベーコンのソテー 野菜スープ(キャベツ・しめじ・ニンジン) 煮込みハンバーグ 粉ふき芋	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、さつまいも、パン粉、コーン油、油	牛乳、豚ひき肉、食べる煮干し、ベーコン	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 蒸しパン(さつまい) 炒り子 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 210 mg
22 (月)	御飯 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁(わかめ・とうふ) 豚肉と里芋の煮物 人参の含め煮	米、さつまいも、さといも、きび砂糖、コーン油、すりごま	牛乳、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、食べる煮干し、無塩バター	ほうれん草、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 スイートポテト 炒り子 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 226 mg
9 23 (火)	御飯 小松菜のおかかあえ みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 豆腐と豚肉の寄せ揚げ きんぴらごぼう	米、小麦粉、じゃがいも、やまといも、コーン油、片栗粉、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、サンドイッチパン	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ピザ用チーズ、卵、かつお節	りんご、こまつな、たまねぎ、ごぼう、しめじ、まいだけ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、いちごジャム	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、酒	牛乳 ピザ(きのこ)幼児 ジャムサンド(いちごジャム)乳児 りんご 牛乳	エネルギー 696 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 278 mg
10 24 (水)	納豆ごはん フロッコリーのお浸し みそ汁(豆腐・しめじ) 鮭の塩焼き じゃがいもの煮ころがし	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、コーン油、油、きび砂糖	牛乳、さけ、卵、国産納豆、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	フロッコリー、しめじ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 プリン おさつスナック	エネルギー 594 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 157 mg
11 25 (木)	ハヤシライス 牛乳 キャベツとツナのサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、コーン油、くりの甘露煮、油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、バター、かつお節	たまねぎ、かき、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	牛乳 蒸しパン(栗ちゃんじゅう) かき	エネルギー 796 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 26.0 g カルシウム 226 mg
12 26 (金)	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し みそ汁(キャベツ・蕈) かんばん味の味噌汁焼き ひじきの煮物	米、マカロニ、小麦粉、コーン油、きび砂糖、焼酎	かんぼち、牛乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター、油揚げ、食べる煮干し	こまつな、しめじ、キャベツ、えのきたけ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 マカロニグラタン(きのこ) 炒り子	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 181 mg
13 27 (土)	御飯 白菜のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) 鮭の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮	米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、さけ、調製豆乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	はくさい、マーメイド、なめこ、干しぶどう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 220 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の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。