

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			
25 (月)	御飯 きのこスープ ミートボール 南瓜の甘煮	フロッコリーのおかか和え	米、きび砂糖、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉、卵、鶏もも肉(小間)、食べる煮干し、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、フロッコリー、しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、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 きな粉おはぎ 炒り子 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 168 mg
12 26 (火)	御飯 すまし汁(えのき・麩・ねぎ) 鶏肉の味噌焼き じゃがいもの甘辛煮	チンゲン菜のお浸し	米、ゆでうどん、じゃがいも、きび砂糖、焼酎(車心)	牛乳、鶏もも肉切り身、豚肉(小間)、淡色みそ	いちご、チンゲンサイ、えのきだけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 肉うどん いちご 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 184 mg
13 (水)	御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) 鯖の塩焼き 人参のきんぴら	ほうれん草とえのきのお浸し	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、さば、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、えのきだけ、干しぶどう、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 豆乳スコーン(かぼちゃ) 炒り子 牛乳	エネルギー 726 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 24.2 g カルシウム 201 mg
27 (水)	おにぎり 石狩鍋 人参のきんぴら ほうれん草とえのきのお浸し		米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、板こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、押し木綿豆腐、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん、干しぶどう、ねぎ、ほうれんそう、えのきだけ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 豆乳スコーン(かぼちゃ) 炒り子 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 198 mg
14 28 (木)	御飯(60g) みそ汁(しめじ・麩) 豚肉のしょうが焼き さつま芋の煮物	白菜のお浸し	米、さつまいも、油、焼酎、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、はくさい、しめじ、万能ねぎ、ねぎ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おにぎり(おかか) みかん 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 192 mg
1 (金)	カレーライス(乳児ハヤシライス) コールスローサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児)		米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、砂糖、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、いり大豆、チーズ、きな粉、バター、食べる煮干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、セロリー、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(チーズ入りちやまんじゅう) きなこ豆(幼児) 炒り子(乳児)	エネルギー 891 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 32.9 g カルシウム 313 mg
15 (金)	カレーライス(乳児ハヤシライス) コールスローサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児)		米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、チーズ、バター、食べる煮干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、セロリー、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(チーズ入りちやまんじゅう) 炒り子	エネルギー 777 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 28.2 g カルシウム 278 mg
2 16 (土)	御飯 白菜スープ 煮込みハンバーグ じゃがいもの磯和え	ちんげん菜のソテー	米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ベーコン、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、マーレド、はくさい、干しぶどう、にんじん、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 705 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.6 g カルシウム 209 mg
4 18 (月)	ほうとう さつま芋とりんごの重ね煮 小松菜のお浸し		ほうとう、さつまいも、米、もち米、きび砂糖、さといも、ねりごま、けしの実	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ、食べる煮干し、赤だしみそ	こまつな、かぼちゃ、りんご、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.2 g カルシウム 233 mg
5 19 (火)	御飯(60g) みそ汁(かぶ・麩) 鰯のつみれ揚げ 切干大根のたらこ炒り	チンゲン菜のお浸し	米、もち米、コーン油、油、パン粉、ごま油、片栗粉、焼酎、きび砂糖	牛乳、いわし(すり身)、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、たらこ、淡色みそ	いちご、チンゲンサイ、かぶ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ いちご 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 176 mg
6 (水)	御飯 沢煮椀 ぶりの竜田揚げ 里芋の煮ころがし	ほうれん草のお浸し	米、さといも、上白糖、小麦粉、油、片栗粉、コーン油、きび砂糖	ぶり、卵、豚肉(肩ロース)、クリムチーズ、卵(黄)、生クリーム、牛乳	りんご天然果汁、いちご、みかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 チーズクリームケーキ みかん 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 711 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 28.0 g カルシウム 77 mg
20 (水)	御飯 沢煮椀 ぶりの竜田揚げ 里芋の煮ころがし	ほうれん草のお浸し	米、さといも、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、ぶり、卵、豚肉(肩ロース)、食べる煮干し	りんご、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、干しぶどう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 りんごケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 759 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 31.7 g カルシウム 174 mg
7 21 (木)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 筑前煮 金時豆の煮豆	白菜のおかか和え	米、生中華めん、板こんにゃく、きび砂糖、さといも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(小間)、油揚げ、豚肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、かつお節	はくさい、いちご、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、ねぎ、にら、さやえんどう、しいたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 ラーメン(しょうゆ) いちご 牛乳	エネルギー 728 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 241 mg
8 22 (金)	御飯 ミネストローネスープ めかじきのフライ 人参の甘煮	フロッコリーの塩ゆで	米、油、小麦粉、パン粉、コーン油、砂糖	牛乳、かじき、卵、ベーコン、しらす干し、食べる煮干し	にんじん、フロッコリー、トマト、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、酒	牛乳 チャーハン(じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 165 mg
9 23 (土)	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) 鶏の照り焼き 大根の煮物	キャベツの磯あえ	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油	牛乳、鶏もも肉切り身、調製豆乳、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、キャベツ、レモン、ねぎ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 レモンケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.7 g カルシウム 206 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。