

| 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 | | |
| 11 25 (月) | 御飯 白菜スープ ミートボール 人参の含め煮 | ちんげん菜のおかかあえ 米、さつまいも、油、ざらめ糖(中ざら)、パン粉、黒ごま、きび砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、食べる煮干し、かつお節 | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、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、酢 | 牛乳 大芋(乳児 天ぷら) 炒り子 牛乳 | エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 213 mg |
| 12 26 (火) | 炊き込みごはん みそ汁(無・麩) 鯖の照り焼き じゃがいものきんぴら | ほうれん草のお浸し 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、焼酎、きび砂糖、油、ごま油、砂糖 | 牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ(卵なし)、しらす干し | いちご、ほうれんそう、かぶ、にんじん、しめじ、あおのり、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒 | 牛乳 じゃこトースト いちご 牛乳 | エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 192 mg |
| 13 27 (水) | 納豆ごはん みそ汁(大根・しめじ) 鮭の塩焼き 里芋の煮ころがし | 小松菜と油揚げの煮浸し 米、さといも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、きび砂糖、パン粉 | さけ、牛乳、国産納豆、ベーコン、ピザ用チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し | こまつな、だいこん、しめじ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、あおのり | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | 牛乳 マカロニグラタン(アスパラ・ベーコン) 炒り子 | エネルギー 603 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 180 mg |
| 14 28 (木) | きつねうどん とり天 白菜のおかか和え | ゆでうどん、米、小麦粉、油、きび砂糖 | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)切り身、豚ひき肉、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | みかん、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳 焼きおにぎり(肉みそ) みかん 牛乳 | エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 205 mg |
| 1 (金) | ちらし寿司 はまぐりの潮汁(幼児) すまし汁(わかめ・ねぎ・麩)(乳児) 鶏の照り焼き | アスパラガスのお浸し 米、上白糖、きび砂糖、すりこま、焼酎 | 牛乳、鶏もも肉切り身、はまぐり、卵、油揚げ | りんご天然果汁、グリーンアスパラガス、いちご、にんじん、れんこん、さやえんどう、糸あづき、干しいただけ、かんてん、鶏のり、まわかめ、ねぎ | 酢、しょうゆ、かつおだし汁、酒、食塩 | 牛乳 三色ゼリー ひなあられ 牛乳 | エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 232 mg |
| 15 (金) | カレーライス(乳児ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児) | 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油 | 牛乳、卵、豚肉(小間)、ツナ水煮缶、バター、かつお節 | りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、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 ホットケーキ りんごジュース(2歳～) | エネルギー 830 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.6 g カルシウム 234 mg |
| 29 (金) | カレーライス(乳児ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児) | 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油 | 牛乳、卵、豚肉(小間)、ツナ水煮缶、バター、食べる煮干し、かつお節 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、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(かるかん) 炒り子 | エネルギー 755 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 26.9 g カルシウム 213 mg |
| 2 16 30 (土) | 御飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ハンバーグ 卵なし 南瓜の煮物 | チンゲン菜のソテー 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、油、パン粉、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し | たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、しめじ | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳 ココア豆乳スコーン 炒り子 牛乳 | エネルギー 752 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.8 g カルシウム 201 mg |
| 4 18 (月) | 御飯 みそ汁(かぶ・麩) つくね煮 切干し大根の煮つけ | ほうれん草のおかか和え 米、生中華めん、油、片栗粉、砂糖、焼酎、パン粉、きび砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、豚肉(小間)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、油揚げ、食べる煮干し、かつお節 | ほうれんそう、かぶ、にんじん、はくさい、ねぎ、にら、切り干しだいこん、しょうが、にんにく | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒 | 牛乳 ラーメン(しょうゆ) 炒り子 牛乳 | エネルギー 696 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 218 mg |
| 5 19 (火) | 御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ・豆腐) 鯖の味噌煮 南瓜の煮物 | 小松菜のお浸し 米、ロールパン、油、きび砂糖、砂糖 | 牛乳、さば、押し木綿豆腐、きな粉、赤だしみそ | いちご、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、生わかめ、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳 あげはん(きな粉) いちご 牛乳 | エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.9 g カルシウム 223 mg |
| 6 (水) | 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 じゃがいもの磯和え | アスパラガスの塩ゆで 米、じゃがいも、小麦粉、コーン油、きび砂糖、片栗粉 | かじき、卵、卵(黄)、ベーコン、生クリーム、牛乳 | りんご天然果汁、いちご、たまねぎ、オレンジ・ネーフル、グリーンアスパラガス、トマト、キャベツ、にんじん、いちごジャム、あおのり、国産かんきつ類 | かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、酒、しょうゆ | 牛乳 いちごクリームショートケーキ かんきつ類 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳～) | エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 61 mg |
| 20 (水) | 御飯(60g) 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 じゃがいもの磯和え | アスパラガスの塩ゆで 米、じゃがいも、小麦粉、コーン油、きび砂糖、片栗粉 | 牛乳、かじき、豚ひき肉、卵、ピザ用チーズ、ベーコン、食べる煮干し、かつお節 | たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、トマト、にんじん、あおのり | かつおだし汁、ケチャップ、食塩、中濃ソース、ウスターソース、酒、しょうゆ | 牛乳 お好み焼き 炒り子 牛乳 | エネルギー 697 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.0 g カルシウム 229 mg |
| 7 21 (木) | 御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 肉しゅうまい 金時豆の煮豆 | ちんげん菜のおかかあえ 米、もち米、しゅうまいの皮、きび砂糖、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | いちご、チンゲンサイ、はくさい、キャベツ、しめじ、にんじん、たまねぎ、干しいただけ | 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 712 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 207 mg |
| 8 22 (金) | 御飯 きのこスープ 鱈フライ じゃがいものソテー | ミニトマト(幼児) トマト(乳児) 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、油、コーン油 | 牛乳、あじ(3枚おろし)、卵、バター、鶏もも肉(小間)、ベーコン、食べる煮干し | バナナ、ミニトマト、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、レモン、トマト | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | 牛乳 バナナケーキ 炒り子 牛乳 | エネルギー 706 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.4 g カルシウム 213 mg |
| 9 23 (土) | 御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 鯖の塩焼き さつま芋の煮物 | フロccoliのお浸し 米、さつまいも、上新粉、きび砂糖、油、焼酎 | 牛乳、さわか、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し | フロccoli、えのきたけ、マーメイド、干しいただけ、ねぎ | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | 牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳 | エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 202 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。