

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				調味料	補食 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					
10 24 月	御飯 トマト(乳児) 野菜スープ ミニトマト(幼児) ピーマンの肉詰め焼き 南瓜の煮物	米、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン	もも缶(白)、かぼちゃ、ミニトマト、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かんでん、トマト	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	ゆかりおにぎり 白桃ゼリー フレンチポテト 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 142 mg		
11 25 火	御飯 おくらのお浸し みそ汁(えのき・豆腐・ねぎ) かんばちの照り焼き じゃがいもの煮ころがし	米、焼きそばめん、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、油、ゆでうどん	牛乳、かんばち、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、オクラ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	味噌おにぎり 焼きそば(1才焼きうどん) テラウエア 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 181 mg		
12 26 水	御飯 小松菜の胡麻浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 松風焼き かぶの煮物	食パン、米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、すりごま、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し	かぶ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、しめじ、いちごジャム、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	のりしおおにぎり ツナ・ジャムサンド 炒り子 牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.0 g カルシウム 214 mg		
13 27 木	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツときゅうりの塩もみ 牛乳	生中華めん、米、きび砂糖、ごま油、コーン油、ゆでうどん(細め)	牛乳、豚ひき肉、金時豆、赤だしみそ、しらす干し、淡色みそ	メロン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だけこのこ(ゆで)、干しいちご	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	梅おにぎり 焼きおにぎり(じゅこ) メロン	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 173 mg		
14 28 金	御飯 アスパラガスの塩ゆで みそ汁(茄子・油揚げ) カジキの味噌焼き たまねぎと人参のナムル	米、小麦粉、きび砂糖、すりごま、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、なす、だけこのこ(水煮缶)、干しいちご	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	おかかおにぎり 肉まん 炒り子 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 226 mg		
1 15 29 土	御飯 いんげんのおかかあえ きのこスープ ハンバーグ 南瓜の甘煮	米、上新粉、油、きび砂糖、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、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、いんげん、りんごジャム、しょうゆ、えのきたけ、にんじん、干しぶどう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	ジャムパン(いちご) 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 180 mg		
3 17 月	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(わかめ・豆腐) つくね煮 大根の煮物	米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、パン粉	牛乳、調製豆乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、押し木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、ほうれん草、こまつな、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	ゆかりおにぎり ツナつなパンケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 751 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 274 mg		
4 18 火	御飯 いんげんのソテー ミネストローネスープ 鮭のフライ じゃが芋の磯和え	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、コーン油	牛乳、さけ、焼き豚、卵、ベーコン	メロン、いんげん、トマト、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、かぶ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	味噌おにぎり 焼き豚レタスチャーハン メロン 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 153 mg		
5 19 水	五目御飯 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ぶりの竜田揚げ 人参の含め煮	米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、コーン油	牛乳、ぶり、鶏ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご天然果汁、ぶどう、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、いんげん、生わかめ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	のりしおおにぎり レモンケーキ テラウエア りんごジュース(1歳牛乳)	エネルギー 788 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 32.9 g カルシウム 227 mg		
6 20 木	五目御飯 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ぶりの竜田揚げ 人参の含め煮	米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、コーン油	牛乳、ぶり、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、いんげん、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	のりしおおにぎり ホットケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 710 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.3 g カルシウム 243 mg		
7 21 金	チキンカレーライス(乳児ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ トマト(乳児) 牛乳 ゆで卵(幼児)	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、バター、かつお節	ぶどう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、りんご、セロリ、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	梅おにぎり 蒸しパン(南瓜) テラウエア	エネルギー 715 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 180 mg		
8 22 土	納豆御飯 アスパラガスのお浸し みそ汁(茄子・えのき) 鯖の塩焼き 切干し大根の煮つけ	米、もち米、ごま油、油、砂糖、きび砂糖	牛乳、さくら、国産納豆、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	グリーンアスパラガス、にんじん、なす、えのきたけ、切り干しだいこん、干しいちご、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	おかかおにぎり 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 177 mg		
8 22 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) かじきの煮つけ ひじきの煮物	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油	牛乳、かじき、押し木綿豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	いんげん、なめこ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ジャムパン(いちご) 豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.5 g カルシウム 192 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。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

※__は【せたがや食育メニュー】です。