

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				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	調味料		
1 29 (月)	御飯 わかめスープ 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 人参の含め煮	いんげんのソテー 米、さつまいも、きび砂糖、コーン油、油、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(小間)	みかん缶、にんじん、いんげん、たまねぎ、生わかめ、ねぎ、かんでん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ごましおおにぎり みかん寒天 おさつスナック 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 153 mg
2 16 30 (火)	御飯 みそ汁(わかめ・豆腐) ミートボール 南瓜の煮物	おくらのおかか和え 米、もち米、ごま油、パン粉、砂糖、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、鶏もも肉(小間)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、にんじん、ねぎ、干しいちたけ、生わかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、中濃ソース、食塩	みそおにぎり 中華おこわ メロン 牛乳	エネルギー 678 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 178 mg
3 (水)	御飯 野菜スープ(キャベツ玉葱・人参・ベーコン) めかじきのフライ かぶの甘煮	大根とキュウリとハムのサラダ 米、白玉粉、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、かじき、ハム、ベーコン、卵	りんご天然果汁、ぶどう、すいか、かぶ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、メロン、にんじん、みかん缶、もも缶(白梅)、りんご、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢	のりしおおにぎり スイカパンチ りんごジュース(2歳～) 牛乳(1歳) デラウエア	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 146 mg
17 31 (水)	御飯 野菜スープ(キャベツ玉葱・人参・ベーコン) めかじきのフライ かぶの甘煮	大根とキュウリとハムのサラダ 米、小麦粉、きび砂糖、油、パン粉、砂糖	牛乳、かじき、ハム、ベーコン、卵、食べる煮干し	かぶ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢	のりしおおにぎり 蒸しパン 炒り子 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 161 mg
4 18 (木)	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) 松風焼き ひじきの煮物	アスパラガスのお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	メロン、グリーンアスパラガス、しめじ、なす、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	しょうゆおにぎり ココア豆乳スコーン メロン 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 181 mg
5 (金)	お星さまそうめん とり天 いんげんのお浸し	干しひやむぎ、小麦粉、油、米	牛乳、鶏肉(もも皮なし) 切り身、卵、ハム、食べる煮干し、さけ	いんげん、にんじん、オクラ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	おかかおにぎり おにぎり(青のり・鮭) 炒り子 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 158 mg
19 (金)	そうめん とり天 いんげんのお浸し	米、干しひやむぎ、小麦粉、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし) 切り身、卵、ハム、さけ、食べる煮干し	いんげん、にんじん、オクラ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	おかかおにぎり おにぎり(青のり・鮭) 炒り子 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 158 mg
6 20 (土)	御飯 みそ汁(えのき・葱・麴) つくね煮 じゃがいもの煮ころがし	小松菜のおかか和え 米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油、片栗粉、焼豆、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	こまつな、えのきたけ、りんごジャム、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 207 mg
8 22 (月)	御飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 鶏の照り焼き 人参の含め煮	おくらのお浸し 米、干しひやむぎ、小麦粉、コーン油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	にんじん、かぶ、オクラ、えだまめ、たまねぎ、あさつき、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ごましおおにぎり 冷麦 じゃこ天(枝豆) 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 184 mg
9 23 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ・麴) 鱈の味噌漬け焼き 南瓜の煮物	いんげんのおかか和え サンドイッチパン、米、焼豆、きび砂糖、砂糖	牛乳、あじ(3枚おろし)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ぶどう、かぼちゃ、いんげん、キャベツ、りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、酒	みそおにぎり ジャムサンド(りんごジャム) デラウエア 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 9.5 g カルシウム 186 mg
10 24 (水)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 真珠蒸し かぶの煮物	アスパラガスのお浸し 米、もち米、コーン油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、食べる煮干し	かぶ、グリーンアスパラガス、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、干しいちたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	のりしおおにぎり チャーハン(じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 173 mg
11 25 (木)	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)	いんげんのおかか和え 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、上新粉、ながいも、コーン油、黒ごま	牛乳、豚肉(小間)、卵、淡色みそ、バター、かつお節	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、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	しょうゆおにぎり 蒸しパン(かるかん) すいか	エネルギー 713 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 25.8 g カルシウム 192 mg
12 26 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鯖の竜田揚げ きんぴらごぼう	キャベツときゅうりの塩もみ 米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	おかかおにぎり レモンケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 27.6 g カルシウム 179 mg
13 27 (土)	御飯 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) 鮭のムニエル 粉ふき芋	チンゲン菜とベーコンのソテー 米、じゃがいも、小麦粉、油、すりごま	牛乳、さけ、ベーコン、バター、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり	かつおだし汁、食塩、しょうゆ、酒、こしょう	いちごジャムサンド おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 168 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)