

# 献立表

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				
1 29	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) 鱈の塩焼き さつま芋の煮物	小松菜のおかかあえ 米、じゃがいも、さつまいも、食パン、油、小麦粉、片栗粉、きび砂糖	牛乳、鯉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、こまつな、だいこん、たまねぎ、なす、すだち(果汁)	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	みそおにぎり まんまるじゃが カリカリパン りんご 牛乳	エネルギー 730 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 28.6 g カルシウム 237 mg	
15	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) 松風焼き 大根の煮物	ほうれん草と人参の胡麻あえ 米、じゃがいも、食パン、油、小麦粉、片栗粉、こま、きび砂糖、パン粉、砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵	りんご、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	みそおにぎり まんまるじゃが カリカリパン りんご 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 242 mg	
2	御飯 きのこスープ カジキのケチャップ煮 人参の含め煮	キャバツの磯あえ 米、砂糖、コーン油、きび砂糖、片栗粉	かじき、牛乳、卵、生クリーム、鶏もも肉(小間)	りんご天然果汁、かき、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、キャバツ、しめじ、トマト、えのきたけ、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	のりしおおにぎり パンフキンプリン 柿 りんごジュース(2歳～)	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 80 mg	
16 30	御飯 きのこスープ カジキのケチャップ煮 人参の含め煮	キャバツの磯あえ 米、小麦粉、三温糖、コーン油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、卵、無塩バター、鶏もも肉(小間)、食べる煮干し	にんじん、たまねぎ、キャバツ、しめじ、かぼちゃ、トマト、えのきたけ、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	のりしおおにぎり かぼちゃケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.7 g カルシウム 164 mg	
3 17 31	カレーうどん(乳児しょうゆ味) さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリーとハムのソテー	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)、ツナ水煮缶、卵、ハム	なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご、ねぎ、ピーマン	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	しょうゆおにぎり チャーハン(ツナ) 梨 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 156 mg	
4 18	舞茸御飯 鱈団子汁 鶏の照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、マカロニ、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、コーン油	鶏もも肉 切り身、牛乳、いわし(すり身)、チーズ、ベーコン、バター、油揚げ、食べる煮干し、淡色みそ、かつお節	こまつな、みだけ、しめじ、だいこん、えのきたけ、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	おかかおにぎり マカロニグラタン(きのこ) 炒り子	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 174 mg	
5 19	御飯 野菜スープ(キャバツ・タマネギ・ニンジン) 煮込みハンバーグ 卵なし 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、きび砂糖、さつまいも、パン粉、コーン油、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、キャバツ、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	いちごジャムサンド 蒸しパン(さつま芋) 炒り子 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 188 mg	
7 21	御飯 みそ汁(キャバツ・麩) 豚肉と里芋の煮物 人参の含め煮	ほうれん草の胡麻浸し ゆでうどん、米、さといも、コーン油、きび砂糖、焼ひ、すりごま	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、キャバツ、ピーマン、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 焼うどん 炒り子 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 165 mg	
8 22	御飯 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	小松菜のおかかあえ 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、みだけ、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、しょうゆ、食塩、酒	みそおにぎり ピザ(きのこ)幼児 ジャムサンド(いちご)乳児 りんご	エネルギー 664 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 255 mg	
9 23	納豆ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 鮭の塩焼き 南瓜の煮物	小松菜と油揚げの煮浸し 米、もち米、ごま油、きび砂糖、砂糖	牛乳、さけ、国産納豆、押し木綿豆腐、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	かぼちゃ、こまつな、なめこ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	のりしおおにぎり 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 222 mg	
10 24	ハヤシライス キャバツとツナのサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	牛乳 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	かき、たまねぎ、にんじん、キャバツ、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	しょうゆおにぎり 蒸しパン(栗茶まんじゅう) 柿	エネルギー 759 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.2 g カルシウム 205 mg	
11 25	御飯 みそ汁(キャバツ・麩) かんぱちの味噌漬焼き ひじきの煮物	ブロッコリーのお浸し コーン油、米、小麦粉、じゃがいも、焼ひ、三温糖、きび砂糖	牛乳、かんぱち、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、バター、食べる煮干し	ブロッコリー、たまねぎ、キャバツ、にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、こしょう	おかかおにぎり サモサ 炒り子 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 195 mg	
12 26	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) かじきの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮	白菜のお浸し 米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、かじき、調製豆腐、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、干しひどろ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 190 mg	
28	御飯 すまし汁(えのき・麩・葱) 麻婆豆腐 かぶの煮物	チンゲン菜のお浸し 米、油、片栗粉、焼ひ(車ふ)、ごま油、砂糖、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(小間)、赤だしみそ、食べる煮干し	かぶ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、刻みこんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	ごましおおにぎり 切り昆布ご飯(しょうゆ) 炒り子 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 207 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)