

日 / 曜	献立名	材料名(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				
2 30 (月)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 豆腐の真砂揚げ 南瓜の煮物	ほうれん草の胡麻浸し 米、焼きそばめん、コーン油、片栗粉、砂糖、ゆであどん	牛乳、押し木綿豆腐、豚肉(小間)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	ごましおおにぎり 焼きそば (0.1歳うどん) 炒り子 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 206 mg	
3 (火)	防災食 (御飯・ポークカレー) 乳児は園で作ったハヤシライス					みそおにぎり おからケーキ 梨 牛乳	エネルギー 308 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 147 mg	
17 (火)	御飯 みそ汁(わかめ・豆腐) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め かぶの煮物	チンゲン菜のお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、バター、卵、おから、米みそ(淡色辛みそ)	なし、かぶ、チンゲンサイ、たまねぎ、干しほうとう、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	みそおにぎり おからケーキ 梨 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 27.6 g カルシウム 210 mg	
4 (水)	さつまいも御飯 みそ汁(しめじ・麩) 秋刀魚の塩焼き 人参のツナ炒り	おくらのおかか和え 米、さつまいも、小麦粉、油、きび砂糖、焼ふ、コーンスターチ	牛乳、さんま頭・腸なし、卵、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ツナ水煮缶、卵(黄)	りんご天然果汁、なし、ぶどう、にんじん、オクラ、だいこん、しめじ、みかん缶、すだち	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	のりしおおにぎり ホットケーキ 牛乳(1歳) さつまいもチップス・ぶどう りんごジュース(2歳~)	エネルギー 791 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 27.7 g カルシウム 252 mg	
18 (水)	栗御飯(乳児さつま芋御飯) みそ汁(しめじ・麩) 秋刀魚の塩焼き 人参のツナ炒り	おくらのおかか和え 米、くり、きび砂糖、油、焼ふ、さつまいも	牛乳、さんま頭・腸なし、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、食べる煮干し、かつお節	みかん缶、にんじん、オクラ、だいこん、しめじ、すだち(果汁)、ねぎ、かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	のりしおおにぎり みかん寒天 炒り子 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.3 g カルシウム 166 mg	
5 19 (木)	御飯 ミネストローネスープ 鶏のから揚げ 粉ふき芋	いんげんソテー 米、じゃがいも、食パン、油、マヨネーズ(卵不使用)、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し	ぶどう、いんげん、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒	しょうゆおにぎり じゃこトースト ぶどう 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 152 mg	
6 20 (金)	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) カジキの味噌焼き 人参の甘煮	キャベツの磯あえ 米、小麦粉、油、きび砂糖、砂糖	牛乳、かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、なす、干しぶどう、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	おかかおにぎり りんごケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.0 g カルシウム 163 mg	
7 21 (土)	御飯 みそ汁(えのき・葱・麩) ハンバーグ 卵なし 南瓜の煮物	チンゲン菜のお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、パン粉、焼ふ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、調整豆乳、ベーコン、赤だしみそ、食べる煮干し、バター	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	いちごジャムサンド ココア豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.8 g カルシウム 193 mg	
9 (月)	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐(乳児白みそ、幼児赤みそ) さつま芋の甘煮	小松菜のお浸し 米、スパゲティ、さつまいも、オリーブ油、砂糖、ごま油、片栗粉、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、赤だしみそ、食べる煮干し、バター	ごまつな、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ごましおおにぎり ぎのこスパゲティー 炒り子 牛乳	エネルギー 689 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 225 mg	
10 24 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 真珠蒸し きんぴらごぼう	オクラのおかか和え 米、さつまいも、小麦粉、もち米、上白糖、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ぶどう、たまねぎ、オクラ、ごぼう、にんじん、生わかめ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	みそおにぎり いもまんじゅう ぶどう 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 199 mg	
11 25 (水)	冷麦 (人参・油揚げ・青菜) あじの天ぷら 金時豆の煮豆	米、干しひやむぎ、きび砂糖、小麦粉、油	牛乳、あじ、金時豆、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	にんじん、ごまつな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	のりしおおにぎり 焼きおにぎり(肉みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 185 mg	
12 26 (木)	カレーライス(乳児ハヤシライス) グリーンサラダ 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、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、卵、チーズ、ハム、バター、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、かつおだし汁、食塩、カレー粉、酢	しょうゆおにぎり チーズ入りちやまんじゅう りんご	エネルギー 740 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.4 g カルシウム 265 mg	
13 27 (金)	御飯 野菜スープ(キャベツ玉葱・人参・ベーコン) 豆腐ナゲット 人参の甘煮	きゅうりのあっさり漬け 米、さつまいも、片栗粉、油、きび砂糖、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、卵、鶏もも肉(小間)、ベーコン、食べる煮干し	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、かんでん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、こしょう	おかかおにぎり 芋ようかん 炒り子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 183 mg	
14 28 (土)	肉そぼろ御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) 鯖の塩焼き さつま芋の煮物	チンゲン菜のおかか和え 米、さつまいも、焼ふ、しらたき、砂糖、コーン油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、さわか、鶏ひき肉、きな粉、食べる煮干し、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、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 お麩スナック 炒り子 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 174 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)