

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			
2 16 (月)	きつねうどん 鶏の味噌漬け焼き ほうれん草のお浸し	ゆでうどん、 米、きび砂糖、 すりごま	牛乳、鶏もも肉 切り身、豚肉(小 間)、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、 食べる煮干し	ほうれん草、 にんじん、こま つな、ねぎ、刻 みこんぶ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 本みりん、食塩	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 523 kca たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 187 mg	
3 17 (火)	菜飯 白菜の磯和え みそ汁(蕪・麩) 鯖の照り焼き 人参の甘煮	米、小麦粉、き び砂糖、油、砂 糖、焼酎、すり ごま	牛乳、さわか ら、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、パ ター	みかん、はくさい、 にんじん、かぶ、か ぼちゃ、こまつな、 しょうが、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒	みそおにぎり 南瓜ドーナツ みかん 牛乳	エネルギー 637 kca たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 206 mg	
4 (水)	御飯 チンゲン菜のおかか和え すまし汁(えのき・葱・豆腐) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 里芋の煮ころがし	米、さといも、 油、コーン油、 きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、 押し木綿豆腐、鶏も も肉(小間)、食べる 煮干し、バター、か つお節	たまねぎ、チンゲン サイ、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、 ピーマン、マッシュ ルーム、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、ケ チャップ、酒、 中濃ソース、食 塩	のりしおおにぎり チキンピラフ 炒り子 牛乳	エネルギー 623 kca たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 170 mg	
18 (水)	御飯 チンゲン菜のおかか和え すまし汁(えのき・葱・豆腐) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 里芋の煮ころがし	米、きび砂糖、 もち、さとい も、油、コーン 油、もち米	牛乳、豚肉(小間)、 あずき(乾)、押し 木綿豆腐、食べる 煮干し、かつお節、き な粉	チンゲンサイ、 たまねぎ、えの きたけ、ねぎ、 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 お汁粉(幼児) きなこおはぎ(乳児) 炒り子牛乳	エネルギー 837 kca たんぱく質 27.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 193 mg	
5 19 (木)	御飯 大根とキュウリとハムのサラダ わかめスープ 鶏のから揚げ かぶの煮物	米、さつまい も、小麦粉、き び砂糖、油、片 栗粉、砂糖、す りごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉 切り身 25 g、バター、ハ ム、無塩パ ター、卵(黄)	りんご、かぶ、 だいこん、きゆ うり、生わか め、ねぎ、しょ うが	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩、酒	醤油おにぎり スイートポテトパイ りんご 牛乳	エネルギー 678 kca たんぱく質 23.0 g 脂 質 23.0 g カルシウム 173 mg	
6 (金)	御飯 ほうれん草の胡麻浸し 豚汁 カレイのフライ 南瓜の煮物	米、もち米、さといも、 板こんにゃく、きび砂 糖、ねりごま、すりご ま、砂糖、けしの実、 油、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色 辛みそ)、淡色みそ、油 揚げ、食べる煮干し、赤 だしみそ、卵	かぼちゃ、ほう れん草、だい こん、にんじ ん、ごぼう、ね ぎ、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ	おかかおにぎり 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 566 kca たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.8 g カルシウム 197 mg	
20 (金)	御飯 ほうれん草の胡麻浸し 豚汁 カレイのフライ いとこ煮	米、もち米、さといも、 きび砂糖、板こんにゃ く、ねりごま、すりご ま、けしの実、油、小麦 粉、パン粉	牛乳、かれい、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色 辛みそ)、淡色みそ、あ ずき(乾)、油揚げ、食 べる煮干し、赤だしみ そ、卵	かぼちゃ、ほう れん草、だい こん、にんじ ん、ごぼう、ね ぎ、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ	おかかおにぎり 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 589 kca たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.9 g カルシウム 200 mg	
7 21 (土)	御飯 白菜のお浸し みそ汁(しめじ・麩) ぶりの照り焼き さつま芋の甘煮	米、さつまい も、上新粉、 油、きび砂糖、 砂糖、焼酎	牛乳、ぶり、調 製豆乳、米みそ (淡色辛み そ)、食べる煮 干し	はくさい、パナ ナ、しめじ、ね ぎ、しょうが、 レモン	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、みりん	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(バナナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 641 kca たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.0 g カルシウム 179 mg	
9 23 (月)	御飯 ブロッコリーのお浸し すまし汁(えのき・麩・葱) 麻婆豆腐 かぶの煮物	ゆでうどん、 米、きび砂糖、 油、片栗粉、焼 酎(車直)、ごま 油、砂糖	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、ブロッコ リー、えのきたけ、 にんじん、たまね ぎ、ねぎ、チンゲン サイ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 みりん、食塩	ごましおおにぎり 肉うどん 炒り子 牛乳	エネルギー 628 kca たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 196 mg	
10 24 (火)	御飯 小松菜のおかかあえ みそ汁(じゃが芋・わかめ) 松風焼き 人参のきんぴら	米、小麦粉、じゃがい も、オリブ油、 パン粉、きび砂糖、 すりごま、ごま油、 砂糖、けしの実、サ ンドイッチパン	牛乳、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)、ベーコン、 卵、ピザ用チーズ、 かつお節	みかん、こまつな、に んじん、トマト、グリン アスパラガス、ねぎ、 生わかめ、たまねぎ、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	みそおにぎり ピザ(アスパラ・ベーコン) ジャムサンド(乳児) みかん 牛乳	エネルギー 632 kca たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 239 mg	
11 (水)	納豆ごはん チンゲン菜のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ	米、小麦粉、 油、砂糖	牛乳、さけ、卵、国 産納豆、卵(黄)、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、生ク リーム、かつお節	りんご天然果汁、みか ん、いちご、チンゲンサ イ、キャベツ、にんじ ん、切り干しだいこん、 いちごジャム、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒	のりしおおにぎり いちごココアロールケーキ みかん 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 591 kca たんぱく質 29.5 g 脂 質 19.5 g カルシウム 250 mg	
25 (水)	納豆ごはん チンゲン菜のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鮭の塩焼き 切干し大根の煮つけ	米、マカロニ・ スパゲティ、小 麦粉、油、パン 粉、砂糖	さけ、牛乳、国産納豆、 鶏もも肉(小間)、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、か つお節	チンゲンサイ、キャベ ツ、たまねぎ、ほうれ ん草、にんじん、切り干 しだいこん、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒	のりしおおにぎり マカロニグラタン(ほうれん草) 炒り子	エネルギー 510 kca たんぱく質 27.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 182 mg	
12 26 (木)	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、豚肉(小 間)、卵、ツナ水 煮缶、バター、 かつお節	りんご、たまねぎ、 にんじん、キャベ ツ、セロリ、にん じく、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	醤油おにぎり 蒸しパン(ココア) りんご	エネルギー 729 kca たんぱく質 21.0 g 脂 質 25.8 g カルシウム 177 mg	
13 27 (金)	御飯 ほうれん草のおかか和え すまし汁(茄子・えのき) 鯖の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮	米、生中華め ん、じゃがい も、油、砂糖、 きび砂糖	牛乳、さば、鶏もも 肉(小間)、鶏ひき 肉、赤だしみそ、食 べる煮干し、かつお 節	ほうれん草、 キャベツ、たま ねぎ、なす、え のきたけ、にん じん、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	おかかおにぎり フォー(国際献立) 炒り子 牛乳	エネルギー 693 kca たんぱく質 30.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 196 mg	
14 28 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ぶり大根 小松菜のお浸し	米、小麦粉、き び砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、さらし あん(乾)、米みそ (淡色辛みそ)、食 べる煮干し	だいこん、こま つな、たまね ぎ、生わかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 みりん	いちごジャムサンド クッキー(あんこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 619 kca たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 180 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。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

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。

12月13.27日(金)：国際献立 フォー(ベトナム)