

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			
6 (月)	御飯 お吸い物 松風焼き 梅人参	栗きんとん 米、生中華めん、さつまいも、くりの甘露煮、きび砂糖、油、焼酎(車ふ)、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、調製豆腐、豚ひき肉、卵、焼き豚、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、生わかめ、にんにく、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 ラーメン(どんこつ風) 炒り子 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 172 mg	
20 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) 松風焼き 南瓜の煮物	ほうれん草のお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ごましおおにぎり ホットケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 205 mg	
7 (火)	切り昆布ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) カジキの塩焼き かぶの煮物	キャベツの胡麻浸し 米、すりごま、砂糖	牛乳、かじき、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、りんご、キャベツ、はくさい、しめじ、だいこん、にんじん、七草、刻みごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	みそおにぎり 七草がゆ りんご 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 177 mg	
21 (火)	切り昆布ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) カジキの塩焼き かぶの煮物	キャベツの胡麻浸し 米、すりごま、油、砂糖	牛乳、かじき、鶏もも肉(小間)、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぶ、いちご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、しめじ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、刻みごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、中濃ソース、食塩	みそおにぎり チキンピラフ 苺 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 185 mg	
8 (水)	御飯 ミネストローネスープ チーズハンバーグ 人参のツナ炒り	フロccoliリーの塩ゆで 米、上白糖、白玉粉、片栗粉、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、さらしあん(乾)	りんご天然果汁、たまねぎ、みかん、にんじん、ブロッコリー、いちご、トマト、キャベツ、かぶ	かつおだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	のりしおおにぎり いちご大福(幼児)牛乳 いちご最中(乳児) みかん りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 190 mg	
22 (水)	御飯 ミネストローネスープ チーズハンバーグ 人参のツナ炒り	フロccoliリーの塩ゆで 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、ピザ用チーズ、バター、ツナ水煮缶、食べる煮干し	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、キャベツ、かぶ	かつおだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	のりしおおにぎり ドーナツ 炒り子 牛乳	エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 27.9 g カルシウム 205 mg	
9 23 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豆腐の真砂揚げ じゃが芋の煮ころがし	小松菜のお浸し 米、じゃがいも、小麦粉、上新粉、コーン油、片栗粉、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	いちご、こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	醤油おにぎり チヂミ 苺 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 219 mg	
10 24 (金)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鱈大根 ほうれん草と人参のお浸し	 米、小麦粉、きび砂糖	牛乳、ぶり、押し木綿豆腐、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、ほうれんそう、バナナ、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	おかかおにぎり バナナケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 706 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 25.7 g カルシウム 205 mg	
11 25 (土)	御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) 鯖の味噌焼き 里芋のそぼろ煮	小松菜のお浸し 米、小麦粉、さといも、きび砂糖、コーン油、油	牛乳、さわか、調製豆腐、鶏ひき肉、白みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	こまつな、たまねぎ、マーマレード、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	いちごジャムサンド 豆乳スコーン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.8 g カルシウム 203 mg	
27 (月)	カレーうどん(乳児しょうゆ味) さつまいもとりんごの重ね煮 白菜と人参のサラダ	ゆでうどん、米、さつまいも、コーン油、小麦粉、きび砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(小間)、焼き豚、卵、食べる煮干し	はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎ、レタス	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉	ごましおおにぎり 焼き豚レタスチャーハン 炒り子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 162 mg	
14 28 (火)	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 肉しゅうまい じゃが芋の磯和え	チンゲン菜のおかか和え 米、食パン、じゃがいも、しゅうまいの皮、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、かつお節	いちご、チンゲンサイ、はくさい、しめじ、たまねぎ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	みそおにぎり フレンチトースト 苺 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 215 mg	
15 29 (水)	御飯 すまし汁(えのき・麩・葱) 鯖の味噌煮 れんごんのきんぴら	いんげんのおかか和え 米、ごま油、砂糖、焼酎(車ふ)、きび砂糖、ごま	牛乳、さば、しらす干し、赤だしみそ、食べる煮干し、かつお節	いんげん、れんごん、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 焼きおにぎり(じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 155 mg	
16 30 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鶏肉の竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮	ほうれん草の胡麻和え 米、きび砂糖、油、片栗粉、すりごま、ねりごま	牛乳、鶏もも肉(小間)、鶏ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、酒、食塩	醤油おにぎり きな粉おはぎ みかん 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 178 mg	
17 31 (金)	御飯 みそ汁(蕪・麩) カレイの煮つけ 根菜の煮物	白菜のお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、油、砂糖、焼酎、片栗粉、ごま油	牛乳、かれい、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	はくさい、かぶ、れんごん、にんじん、ごぼう、だけのこ(水煮缶)、たまねぎ、しょうが、干しいただけ	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 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.1 g カルシウム 205 mg	
18 (土)	御飯 すまし汁(わかめ・葱・豆腐) 鶏肉の味噌焼き さつまいもの甘煮	キャベツの磯あえ 米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉切り身、押し木綿豆腐、淡色みそ、食べる煮干し	キャベツ、ねぎ、生わかめ、あおのり、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	いちごジャムサンド 蒸しパン(味噌) 炒り子 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 177 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。

※1月4日は非常食になります。(御飯・豚汁・クッキー)

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。