

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		
3 (月)	御飯 きのこスープ ミートボール 南瓜の甘煮	ブロッコリーのおかか和え 米、もち米、砂糖、ごま油、パン粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、いり大豆、きな粉、卵、食べる煮干し、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、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	ごましおおにぎり 中華おこわ きなこ豆(幼児) 炒り子 牛乳	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 184 mg
17 (月)	御飯 きのこスープ ミートボール 南瓜の甘煮	ブロッコリーのおかか和え 米、もち米、砂糖、ごま油、パン粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、卵、食べる煮干し、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、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	ごましおおにぎり 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 149 mg
4 18 (火)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 筑前煮 金時豆の煮豆	小松菜の胡麻浸し 米、ゆであごん、板こんにゃく、きび砂糖、さといも、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉(小間)、豚肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちご、小松菜、大根、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、だけのこと、ごぼう、れんこん、ねぎ、さやえんどう、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	みそおにぎり 肉うどん 苺 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 231 mg
5 19 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鯖の塩焼き 人参のきんぴら	ほうれん草とえのきのお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、すりごま、ごま油、砂糖	牛乳、さば、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり 豆乳スコーン(かぼちゃ) 炒り子 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.0 g カルシウム 190 mg
6 (木)	御飯 みそ汁(しめじ・麩) 豚肉のしょうが焼き さつま芋の煮物	白菜のお浸し 米、さつまいも、小麦粉、油、焼酎、コーンスターチ、きび砂糖、粉糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、バター、卵(黄)	りんご天然果汁、みかん、はくさい、オレンジ・ネーブル、いちご、しめじ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	しょうゆおにぎり シュークリーム みかん 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 680 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.8 g カルシウム 204 mg
20 (木)	御飯 みそ汁(しめじ・麩) 豚肉のしょうが焼き さつま芋の煮物	白菜のお浸し 米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、焼酎、パン粉、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(小間)、ビザ用チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、しめじ、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	しょうゆおにぎり マカロニグラタン みかん	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.3 g カルシウム 245 mg
7 21 (金)	御飯 ミネストローネスープ めかじきのフライ 人参の甘煮	ブロッコリーの塩ゆで 米、きび砂糖、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、かじき、きな粉、ベーコン、卵、食べる煮干し	にんじん、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、キャベツ、かぶ	かつおだし汁、ケチャップ、食塩	おかかおにぎり きな粉おはぎ 炒り子 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 155 mg
8 22 (土)	御飯 白菜スープ 煮込みハンバーグ じゃが芋の磯和え	チンゲン菜のソテー 米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、卵、ベーコン、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、マーマレード、はくさい、干しぶどう、にんじん、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	ジャムサンド(いちご) 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 707 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 23.7 g カルシウム 207 mg
10 (月)	ほうとう さつま芋とりんごの重ね煮 小松菜のお浸し	ほうとう、さつまいも、もち米、きび砂糖、さといも、ねりごま、けしの実	牛乳、豚肉(小間)、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	ごまつな、かぼちゃ、りんご、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ごましおおにぎり 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 222 mg
25 (火)	ひじきの御飯 みそ汁(無・麩) 鶏肉の胡麻焼き 切干大根のたらこ炒り	キャベツの磯あえ 米、米粉、コーン油、きび砂糖、油、すりごま、焼酎、砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、豆乳、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、たらこ、油揚げ	いちご、かぶ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	みそおにぎり 人参ドーナツ 苺 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 24.2 g カルシウム 201 mg
12 (水)	御飯 すまし汁(えのき・麩・葱) つくね煮 じゃが芋の甘辛煮	チンゲン菜のおかか和え 米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、きび砂糖、焼酎(車ぶ)、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、焼き豚、食べる煮干し、かつお節	チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり チャーハン 炒り子 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 161 mg
26 (水)	御飯(幼児はおにぎり) 石狩鍋 じゃが芋の甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え	米、板こんにゃく、ごま油、じゃがいも、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、焼き豚、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、かつおだし汁	のりしおおにぎり チャーハン 炒り子 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.9 g カルシウム 158 mg
13 27 (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)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、チーズ、バター、かつお節	いちご、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 チーズ入りちやまんじゅう 苺	エネルギー 744 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 27.6 g カルシウム 269 mg
14 28 (金)	御飯 沢煮椀 ぶりの竜田揚げ 里芋の煮ころがし	ほうれん草のお浸し 米、さといも、砂糖、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、ぶり、卵、豚肉(肩ロース)、食べる煮干し	ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	おかかおにぎり プリン 炒り子	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 25.9 g カルシウム 229 mg
1 15 29 (土)	御飯 みそ汁(わかめ・豆腐) 鶏の照り焼き 大根の煮物	小松菜のお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉切り身、押し木綿豆腐、さらしあん(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、ごまつな、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ジャムサンド(いちご) クッキー(あんこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 195 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。

※14・28日の軽食はみかんのリクエスト献立