

日 / 曜	献立名	材料名(食食・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	御飯 ほうれん草のおかか和え	米、生中華めん、油、砂糖、焼心、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉(小間)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、はくさい、にんじん、ねぎ、にら、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、酒	ごましおおにぎり	エネルギー 685 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 195 mg
16	みそ汁(かぶ・麩)					ラーメン(しょうゆ)	
30	ミートボール					炒り子	
(月)	切干し大根の煮つけ					牛乳	
3	ちらし寿司 はまぐりの潮汁(幼児)	米、上白糖、きび砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉切り身、はまぐり、卵、油揚げ、押し木綿豆腐	りんご天然果汁、グリーンアスパラガス、いちご、にんじん、さやえんどう、赤みつば、干しいたけ、かんでん、梨のり、生わかめ、ねぎ	酢、しょうゆ、かつおだし汁、酒、食塩	みそおにぎり 三色ゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 209 mg
(火)	すまし汁(わかめ・葱・豆腐)乳児 鶏の照り焼き					ひなあられ 牛乳	
17	御飯 アスパラガスのお浸し	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、砂糖	牛乳、さば、押し木綿豆腐、卵、バター、赤だしみそ	いちご、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	みそおにぎり	エネルギー 662 kcal
31	すまし汁(わかめ・葱・豆腐)					ドーナツ	たんぱく質 23.2 g
(火)	鯖の味噌煮					苺	脂質 21.8 g
(火)	南瓜の煮物					牛乳	カルシウム 175 mg
4	納豆ごはん みそ汁(大根・しめじ)	米、さといも、小麦粉、砂糖、きび砂糖、油、コーンスターチ、すりごま、ねりごま、粉糖	牛乳、さげ、国産納豆、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	りんご天然果汁、国産かんきつ類、いちご、こまつな、だいこん、しめじ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩	のりしおおにぎり	エネルギー 667 kcal
(水)	鯖の塩焼き					いちごタルト	たんぱく質 29.7 g
(水)	里芋の煮ころがし					かんきつ類・牛乳	脂質 20.3 g
18	納豆ごはん みそ汁(大根・しめじ)	米、さといも、もち米、三温糖、砂糖、黒ごま、きび砂糖、油、すりごま、ねりごま	牛乳、さげ、国産納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、食べる煮干し	こまつな、だいこん、しめじ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩	のりしおおにぎり	エネルギー 573 kcal
(水)	鯖の塩焼き					おはぎ	たんぱく質 27.3 g
(水)	里芋の煮ころがし					炒り子	脂質 12.9 g
5	御飯 チンゲン菜のお浸し	米、しゅうまいの皮、きび砂糖、片栗粉、コーン油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツブ水煮、金時豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちご、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	しょうゆおにぎり	エネルギー 656 kcal
(木)	みそ汁(キャベツ・油揚げ)					チャーハン(ツナ)	たんぱく質 23.2 g
(木)	肉しゅうまい					苺	脂質 14.1 g
(木)	金時豆の煮豆					牛乳	カルシウム 196 mg
19	御飯 チンゲン菜のお浸し	米、しゅうまいの皮、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、コーン油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、金時豆、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、油揚げ	りんご天然果汁、オレンジ、いちご、チンゲンサイ、オレンジ・ネーブル、はくさい、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	しょうゆおにぎり	エネルギー 664 kcal
(木)	みそ汁(キャベツ・油揚げ)					いちごショートケーキ	たんぱく質 22.8 g
(木)	肉しゅうまい					オレンジ・牛乳	脂質 19.3 g
(木)	金時豆の煮豆					りんごジュース(2歳〜)	カルシウム 232 mg
6	御飯 ミニトマト(幼児)	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、油、コーン油	牛乳、あじ(3枚おろし)、バター、鶏もも肉(小間)、ベーコン、卵、卵(黄)、食べる煮干し	りんご(紅玉)、ミニトマト、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、トマト	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おかかおにぎり	エネルギー 673 kcal
(金)	きのこスープ					アップルパイ	たんぱく質 20.7 g
(金)	鱈フライ					炒り子	脂質 22.9 g
(金)	じゃが芋のソテー					牛乳	カルシウム 168 mg
7	御飯 フロッコリーの油揚げ	米、さつまいも、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、さわら、調製豆腐、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	フロッコリー、マーマレード、干しぶどう、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ジャムサンド(いちご)	エネルギー 627 kcal
21	みそ汁(わかめ・豆腐)					米粉のマフィン(オレンジ)	たんぱく質 22.7 g
(土)	鯖の塩焼き					炒り子	脂質 16.6 g
(土)	さつま芋の煮物					牛乳	カルシウム 197 mg
9	御飯 チンゲン菜のおかか和え	米、さつまいも、油、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、パン粉、黒ごま、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、食べる煮干し、かつお節	にんじん、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢	ごましおおにぎり	エネルギー 538 kcal
23	白菜スープ					大学芋(乳児 天ぷら)	たんぱく質 18.6 g
(月)	つくね煮					炒り子	脂質 14.3 g
(月)	人参の含め煮					牛乳	カルシウム 191 mg
10	炊き込みごはん みそ汁(かぶ・麩)	米、ロールパン、油、きび砂糖、焼心	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ(卵なし)、きな粉	いちご、ほうれんそう、かぶ、しめじ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	みそおにぎり	エネルギー 577 kcal
(火)	鯖の照り焼き					あげパン(きな粉)	たんぱく質 24.1 g
(火)	ほうれん草のお浸し					苺	脂質 21.2 g
24	炊き込みごはん みそ汁(かぶ・麩)	米、ロールパン、油、きび砂糖、焼心	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ(卵なし)、きな粉	いちご、ほうれんそう、かぶ、しめじ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	みそおにぎり	エネルギー 594 kcal
(火)	鯖の照り焼き					手打ちけんちんうどん	たんぱく質 26.1 g
(火)	ほうれん草のお浸し					苺	脂質 22.2 g
(火)	ほうれん草のお浸し					牛乳	カルシウム 174 mg
11日(水) 防災食(昼:白粥・ミネストローネ・ハンバーグ、 軽食:ライスクッキー) 補食:のりしおおにぎり							
25	御飯 アスパラガスの塩ゆで	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、コーン油、砂糖、きび砂糖、片栗粉、パン粉	かじき、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、バター、食べる煮干し	たまねぎ、グリーンアスパラガス、トマト、キャベツ、にんじん、レモン	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、中濃ソース、酒、しょうゆ	のりしおおにぎり	エネルギー 622 kcal
(水)	野菜スープ(キャベツ・玉葱・人参・ベーコン)					マカロニグラタン	たんぱく質 21.4 g
(水)	カジキのケチャップ煮					炒り子	脂質 21.8 g
(水)	さつま芋の甘煮					牛乳	カルシウム 121 mg
12	ぎつねうどん	ゆでうどん、米、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)切り身、豚ひき肉、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	しょうゆおにぎり	エネルギー 582 kcal
26	とり天					焼きおにぎり(肉みそ)	たんぱく質 25.7 g
(木)	白菜のおかか和え					みかん	脂質 16.6 g
(木)	白菜のおかか和え					牛乳	カルシウム 183 mg
13	チキンカレーライス(乳児ハヤシライス)	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、上新粉、なごいも、油、コーン油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、淡色みそ、バター、食べる煮干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、セロリ、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	おかかおにぎり	エネルギー 629 kcal
27	キャベツとツナのサラダ					蒸しパン(かるかん)	たんぱく質 20.7 g
(金)	ゆで卵(幼児)					炒り子	脂質 21.7 g
(金)	トマト(乳児)					牛乳	カルシウム 191 mg
14	御飯 チンゲン菜のソテー	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、調製豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、しめじ、レモン	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	ジャムサンド(いちご)	エネルギー 735 kcal
28	みそ汁(玉ねぎ・しめじ)					レモンケーキ(卵バター無)	たんぱく質 22.1 g
(土)	ハンバーグ(卵なし)					炒り子	脂質 26.1 g
(土)	南瓜の煮物					牛乳	カルシウム 204 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。

リクエスト献立:

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。

りんご→ミートボール・ぶどう→ドーナツ