

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		
1 15 (水)	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) かんぱちの照り焼き 人参の含め煮	ブロッコリーのお浸し 食パン、米、 じゃがいも、マ ヨネーズ、きび 砂糖	牛乳、かんぱ ち、ツナ油漬 缶、米みそ(淡 色辛みそ)、食 べる煮干し	にんじん、ブ ロccoli、 キャベツ、いち ごジャム、生わ かめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	のりしおおにぎり ツナサンド・いちごサンド 炒り子 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 168 mg
2 16 30 (木)	きつねうどん さつま芋とりんごの重ね煮 大根とキュウリとハムのサラダ	ゆでうどん、 米、さつまい も、きび砂糖	牛乳、油揚げ、 ハム、さけ	国産かんきつ類、だ いごん、りんご、 きゅうり、こまつ な、にんじん、ね ぎ、刻みのり	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 食塩、酢	しょうゆおにぎり おにぎり(青のり・胡麻) かんきつ類 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 7.5 g カルシウム 178 mg
3 17 (金)	グリーンピース御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鯖の塩焼き ほうれん草のおかか和え	米、小麦粉、き び砂糖、油、片 栗粉、ごま油	牛乳、さわら、押し 木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、食べる煮干 し、かつお節	ほうれんそう、なめ こ、グリーンピース、 だけのこと(水煮 缶)、たまねぎ、ね ぎ、干しいだけ	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 538 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 200 mg
4 18 (土)	御飯 みそ汁(大根・わかめ) つくね煮 じゃが芋の煮物	小松菜のお浸し 米、食パン、 じゃがいも、き び砂糖、片栗 粉、パン粉、砂 糖	牛乳、鶏ひき 肉、米みそ(淡 色辛みそ)、パ ター、食べる煮 干し	こまつな、だい ごん、にんじ ん、ねぎ、生わ かめ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ジャムサンド(いちご) シュガートースト 炒り子 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 181 mg
6 20 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 松風焼き さつま芋の煮物	キャベツの磯あえ 米、小麦粉、さ つまいも、きび 砂糖、コーン 油、パン粉、け しの実	牛乳、鶏ひき肉、調 製豆乳、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ、食べる煮干し	キャベツ、たま ねぎ、ねぎ、 しょうが、あお のり	かつおだし汁、 しょうゆ	ごましおおにぎり 豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 190 mg
7 21 (火)	御飯 野菜スープ カジキのケチャップ煮 じゃが芋のきんぴら	アスパラガスの塩ゆで 米、もち米、じゃが いも、コーン油、こ ま油、きび砂糖、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、 鶏もも肉(小間)、 ベーコン	りんご、たまねぎ、 にんじん、グリーン アスパラガス、トマ ト、キャベツ、干し しいだけ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、ケ チャップ、中濃 ソース、食塩	みそおにぎり 中華おこわ りんご 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 139 mg
8 (水)	肉そぼろ御飯 すまし汁(えのき・麩・葱) 鯖の味噌焼き ほうれん草のおかか和え	肉そぼろ御飯 米、小麦粉、し らたき、コーン 油、きび砂糖、 焼酎(車込)、片 栗粉	牛乳、さわら、鶏ひ き肉、卵、生クリ ーム(卵)、米みそ (淡色辛みそ)、か つお節	りんご天然果汁、いち ご、国産かんきつ類、ほ うれんそう、オレンジ ネーブル、えのきだけ、 にんじん、ねぎ、しょう が、みかん	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒	のりしおおにぎり ショートケーキ(苺) かんきつ類 牛乳 りんごジュース(2歳～)	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.6 g カルシウム 197 mg
22 (水)	肉そぼろ御飯 すまし汁(えのき・麩・葱) 鯖の味噌焼き ほうれん草のおかか和え	肉そぼろ御飯 さつまいも、米、し らたき、油、ざらめ 糖(中ざら)、きび 砂糖、焼酎(車 込)、片栗粉、黒こ ま	牛乳、さわら、鶏ひ き肉、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお 節、食べる煮干し	ほうれんそう、 えのきだけ、に んじん、ねぎ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒、酢	のりしおおにぎり 大学芋(乳児 大ぶら) 炒り子 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 180 mg
9 23 (木)	ハヤシライス グリーンサラダ トマト 牛乳	ハヤシライス 米、じゃがい も、小麦粉、き び砂糖、コーン 油、油、ごま油	牛乳、豚肉(小 間)、ハム、パ ター、かつお節	たまねぎ、国産かん きつ類、トマト、 キャベツ、にんじ ん、きゅうり、にん にく、しょうが	ケチャップ、ウス ターソース、しょ うゆ、かつおだ し汁、食塩、酢	しょうゆおにぎり 蒸しパン かんきつ類	エネルギー 684 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.3 g カルシウム 170 mg
10 24 (金)	御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) 鯖の塩焼き かぶの煮物	小松菜のお浸し じゃがいも、 米、砂糖	牛乳、さけ、米 みそ(淡色辛み そ)、チーズ、 油揚げ、食べる 煮干し	かぶ、こまつ な、生わかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	おかかおにぎり じゃが芋のチーズ焼き 炒り子 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.0 g カルシウム 214 mg
11 25 (土)	御飯 みそ汁(えのき・豆腐・葱) カジキの煮つけ 南瓜のそぼろ煮	キャベツのお浸し 米、上新粉、 油、きび砂糖	牛乳、かじき、調製 豆乳、押し木綿豆 腐、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 食べる煮干し	かぼちゃ、キャベ ツ、マーメイド、 えのきだけ、干しい だけ、ねぎ、しょう が	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	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 644 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 184 mg
13 27 (月)	御飯 わかめスープ ミートボール 粉ふき芋	いんげんのソテー 米、じゃがい も、小麦粉、き び砂糖、パン 粉、油、すりこ ま、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、卵、パ ター、食べる煮 干し	たまねぎ、パナ ナ、いんげん、 生わかめ、ね ぎ、にんにく、 レモン	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、中濃 ソース、食塩	ごましおおにぎり バナナケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.4 g カルシウム 184 mg
14 28 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 麻婆豆腐 かぶの煮物	スナッフえんどうの塩ゆで 米、小麦粉、上 新粉、じゃがい も、油、ごま 油、片栗粉、砂 糖	牛乳、押し木綿 豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡 色辛みそ)、赤 だしみそ	かぶ、りんご、ス ナッフえんどう、た まねぎ、しめじ、 にんじん、にら、ね ぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩	みそおにぎり チヂミ りんご 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 188 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。