

| 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 29 (月) | 御飯 みそ汁(わかめ・豆腐) つくね煮 大根の煮物 | ほうれん草のお浸し 米、小麦粉、上白糖、片栗粉、きび砂糖、パン粉 | 牛乳、鶏ひき肉、卵、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し | ほうれんそう、だいこん、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 | ごましおおにぎり ホットケーキ 炒り子 牛乳 | エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 228 mg |
| 2 16 30 (火) | 御飯 ミネストローネスープ 鮭のフライ じゃが芋の磯和え | いんげんのソテー 米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、コーン油 | 牛乳、さけ、卵、ベーコン、しらす干し | メロン、いんげん、トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ねぎ、あおのり | かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、酒 | みそおにぎり チャーハン(じゃこ) メロン 牛乳 | エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 158 mg |
| 3 (水) | 五目御飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し | 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油 | 牛乳、さわか、鶏ひき肉、卵、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | りんご天然果汁、ぶどう、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、レモン | かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩 | のりしおおにぎり レモンケーキ テラウエア 牛乳 | エネルギー 698 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 25.6 g カルシウム 229 mg |
| 17 (水) | 五目御飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し | 米、スパゲティ、コーン油、きび砂糖 | 牛乳、さわか、鶏ひき肉、ベーコン、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し | こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、いんげん | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒、食塩、本みりん | のりしおおにぎり スパゲティナポリタン 炒り子 牛乳 | エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 201 mg |
| 4 18 (木) | チキンカレーライス(乳児ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ トマト(乳児) 牛乳 ゆで卵(幼児) | 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、コーン油 | 牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、バター、かつお節 | ぶどう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、りんご、セロリ、にんたく、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 蒸しパン(南瓜) テラウエア | エネルギー 672 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.4 g カルシウム 181 mg |
| 5 19 (金) | 御飯 みそ汁(茄子・えのき) ぶりの竜田揚げ 切干し大根の煮つけ | アスパラガスのお浸し 米、油、片栗粉、すりごま、砂糖 | 牛乳、ぶり、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し | グリーンアスパラガス、なす、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒 | おかかおにぎり 切り昆布ご飯(しょうゆ) 炒り子 牛乳 | エネルギー 678 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 168 mg |
| 6 20 (土) | 御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) カジキの煮つけ ひじきの煮物 | いんげんのお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油 | 牛乳、かじき、押し木綿豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し | いんげん、なめこ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒 | ジャムサンド(いちご) 豆乳スコーン 炒り子 牛乳 | エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 192 mg |
| 8 22 (月) | 御飯 野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン) ピーマンの肉詰め焼き トマト(乳児) 南瓜の煮物 | アスパラガスのお浸し 米、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、パン粉、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン | もも缶(白梅)、かぼちゃ、ミニトマト、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、かんでん、トマト | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう | ごましおおにぎり 白桃ゼリー フレンチポテト 牛乳 | エネルギー 551 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 142 mg |
| 9 23 (火) | 御飯 みそ汁(えのき・豆腐・葱) かんばちの照り焼き じゃが芋の煮ころがし | おくらのお浸し 米、焼きそばめん、じゃがいも、きび砂糖、コーン油、油、ゆでうどん | 牛乳、かんばち、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | ぶどう、キャベツ、オクラ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり | かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩 | みそおにぎり 焼きそば(0.1歳うどん) テラウエア 牛乳 | エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 181 mg |
| 10 24 (水) | 御飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 松風焼き かぶの煮物 | 小松菜の胡麻浸し 食パン、米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、すりごま、きび砂糖、けしの実 | 牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し | かぶ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、しめじ、いちごジャム、ねぎ、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ | のりしおおにぎり ツナサンド・ジャムサンド 炒り子 牛乳 | エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 23.0 g カルシウム 215 mg |
| 11 25 (木) | チャーシュー麺 金時豆の煮豆 キャベツときゅうりの塩もみ 牛乳 | 生中華めん、米、きび砂糖、コーン油、すりごま、ごま油、ゆでうどん(細め) | 牛乳、豚ひき肉、金時豆、赤だしみそ、淡色みそ | メロン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、あおのり | しょうゆ、食塩 | しょうゆおにぎり おにぎり(青のり・胡麻) メロン | エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 170 mg |
| 12 26 (金) | 納豆ごはん みそ汁(茄子・油揚げ) カジキの味噌焼 たまねぎと人参のナムル | アスパラガスの塩ゆで 米、小麦粉、きび砂糖、油、すりごま、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、かじき、国産納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し | たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、なす、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、あおのり | 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 589 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 219 mg |
| 13 27 (土) | 御飯 きのこスープ ハンバーグ 南瓜の甘煮 | いんげんのおかか和え 米、上新粉、油、きび砂糖、砂糖、パン粉 | 牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、鶏もも肉(小間)、食べる煮干し、かつお節 | かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、りんごジャム、しめじ、えのきたけ、にんじん、干しぶどう、ねぎ | かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう | ジャムサンド(いちご) 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳 | エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.3 g カルシウム 179 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。