

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 (火)	御飯 わかめスープ 鶏のから揚げ 大根とキュウリとハムのサラダ	米、小麦粉、油、オリーブ油、片栗粉、すりごま、きび砂糖、こま油、サンドイッチパン	牛乳、鶏もも肉切り身 25g、ベーコン、ピザ用チーズ、ハム	みかん、だいこん、トマト、きゅうり、グリーンアスパラガス、生わかめ、ねぎ、しょうが、いちごジャム	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酢、酒	みそおにぎり ピザアスパラ・ベーコン幼児 ジャムサンド(乳児) みかん 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 18.3 g カルシウム 194 mg	
2 (水)	納豆ごはん みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鮭の塩焼き 白菜のお浸し	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、さけ、卵、国産納豆、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	りんご天然果汁、みかん、いちご、はくさい、たまねぎ、いちごジャム、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり いちごココアロールケーキ みかん 牛乳 りんごジュース(2歳～)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 212 mg	
16 (水)	納豆ごはん みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鮭の塩焼き 白菜のお浸し	米、小麦粉、じゃがいも、上白糖	牛乳、さけ、国産納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	はくさい、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり ホットケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 220 mg	
3 17 (木)	きつねうどん 鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し	ゆでうどん、米、もち米、きび砂糖、ねりごま、けしの実	牛乳、鶏もも肉切り身、油揚げ、淡色みそ、赤だしみそ	りんご、ほうれんそう、こまつな、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	醤油おにぎり 五平餅 りんご 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 198 mg	
4 18 (金)	御飯 チンゲン菜のおかか和え 豚汁 めかじきのフライ 人参のきんぴら	米、さつまいも、さといも、油、板こんにゃく、小麦粉、パン粉、すりごま、こま油、砂糖	牛乳、かじき、チーズ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	にんじん、チンゲンサイ、だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おかかおにぎり さつまいもとチーズの重ね焼き 炒り子 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 24.4 g カルシウム 356 mg	
5 19 (土)	御飯 みそ汁(しめじ・麩) 鰯大根 白菜の磯和え	米、上新粉、きび砂糖、油、焼い	牛乳、ぶり、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、はくさい、バナナ、しめじ、ねぎ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(バナナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 180 mg	
7 (月)	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(大根・わかめ) 松風焼き 南瓜の煮物	米、パン粉、きび砂糖、すりごま、砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し	かぼちゃ、こまつな、だいこん、ねぎ、にんじん、生わかめ、刻みこんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	ごましおおにぎり 切り昆布ご飯(しょうゆ) 炒り子 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 197 mg	
21 (月)	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(大根・わかめ) 松風焼き いとこ煮	米、きび砂糖、パン粉、すりごま、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、あずき(乾)、食べる煮干し	かぼちゃ、こまつな、だいこん、ねぎ、にんじん、生わかめ、刻みこんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	ごましおおにぎり 切り昆布ご飯(しょうゆ) 炒り子 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 200 mg	
8 (火)	菜飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 鱈の塩焼き 白菜のおかか和え	米、もち、きび砂糖、すりごま、もち米	牛乳、さくら、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、きな粉	りんご、はくさい、たまねぎ、しめじ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	みそおにぎり お汁粉(幼児) きなこおはぎ(乳児) りんご 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 198 mg	
22 (火)	菜飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 鱈の塩焼き 白菜のおかか和え	米、ゆでうどん、きび砂糖、すりごま	牛乳、さくら、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ	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 りんご 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 187 mg	
9 23 (水)	御飯 ブロッコリーのお浸し すまし汁(えのき・麩・葱) 麻婆豆腐 かぶの煮物	米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、焼い(車いす)、こま油、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、バター、赤だしみそ、食べる煮干し、無塩バター、卵(黄)	かぶ、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり スイートポテトパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.3 g カルシウム 195 mg	
10 24 (木)	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 牛乳 トマト(乳児) 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、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、バター、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、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	醤油おにぎり 蒸しパン(ココア) りんご	エネルギー 730 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 25.8 g カルシウム 177 mg	
11 25 (金)	御飯 ほうれん草の胡麻浸し すまし汁(わかめ・玉葱) 鯖の味噌煮 じゃが芋の煮ころがし	米、じゃがいも、油、砂糖、きび砂糖、すりごま	牛乳、さば、鶏もも肉(小間)、赤だしみそ、食べる煮干し、バター	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、中濃ソース、食塩	おかかおにぎり チキンピラフ 炒り子 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 153 mg	
12 26 (土)	御飯 小松菜のおかか和え みそ汁(蕪・麩) 鰯の照り焼き 人参の含め煮	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、油、焼い	牛乳、ぶり、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	こまつな、にんじん、かぶ、かぼちゃ、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	いちごジャムサンド 豆乳スコーン(かぼちゃ) 炒り子 牛乳	エネルギー 694 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.8 g カルシウム 208 mg	
14 28 (月)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(えのき・豆腐・葱) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 里芋の煮ころがし	米、さといも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、コーン油、きび砂糖、パン粉	豚肉(小間)、牛乳、押し木綿豆腐、鶏もも肉(小間)、ピザ用チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、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 マカロニグラタン(ほうれん草) 炒り子	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 152 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。