

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				補食		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	軽食		
1	御飯 いんげんのソテー	米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、食べる煮干し	たまねぎ、バナナ、いんげん、はくさい、にんじん、にんにく、レモン	かつお・昆布だし汁、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	エネルギー 704 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.8 g カルシウム 192 mg	
15	白菜スープ							
29	ミートボール					炒り子		
(月)	さつま芋の煮物					牛乳		
2	納豆ごはん	米、食パン、きび砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、さけ、国産納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	いちご、ごまつな、だいごん、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	みそおにぎり フレンチトースト 苺	エネルギー 576 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 245 mg	
16	みそ汁(大根・しめじ)							
30	鮭の塩焼き					牛乳		
(火)	小松菜の胡麻和え							
3	ちらし寿司 アスパラガスのお浸し	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、わかめ、さのえんどう、あまごは、干ししいたけ、かんてん、刻みひのき、生わかめ、ねぎ	酢、しょうゆ、かつおだし汁、酒、食塩	のりしおおにぎり 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	
(水)	すまし汁(わかめ・葱・豆腐)(乳児)					ひなあられ		
	鶏の照り焼き					牛乳		
17	御飯 アスパラガスのお浸し	米、生中華めん、砂糖、油	牛乳、さば、押し木綿豆腐、豚肉(小間)、焼き豚、赤だしみそ、食べる煮干し	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、はくさい、にんじん、ねぎ、にら、生わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	のりしおおにぎり ラーズン(しょうゆ)	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 168 mg	
31	すまし汁(わかめ・葱・豆腐)					炒り子		
(水)	鯖の味噌煮					牛乳		
	南瓜の煮物							
4	御飯 チンゲン菜のお浸し	米、さつまいも、しゅうまいの皮、きび砂糖、油、ざらめ糖(中さら)、片栗粉、黒ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、チンゲンサイ、はくさい、キャベツ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢	しょうゆおにぎり 大芋(乳児 天ぷら)	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 217 mg	
18	みそ汁(キャベツ・油揚げ)					牛乳		
(木)	肉しゅうまい					みかん		
	金時豆の煮豆							
5	御飯 ほうれん草のお浸し	米、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖、焼酎、すりごま	牛乳、あじ(3枚おろし)、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(小間)、卵、食べる煮干し	ほうれんそう、にんじん、かぶ、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	おかかおにぎり 切り昆布ご飯(味噌)	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 193 mg	
(金)	みそ汁(蕪・麩)					炒り子		
	鱈フライ					牛乳		
	人参の含め煮							
19	御飯 ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、パン粉、油、コーン油、焼酎、きび砂糖	牛乳、あじ(3枚おろし)、卵、生クリーム、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、いちご、ほうれんそう、オレシジ・ネーブル、にんじん、かぶ、みかん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おかかおにぎり お祝いケーキ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.8 g カルシウム 216 mg	
(金)	みそ汁(蕪・麩)					牛乳(〜1歳)		
	鱈フライ					りんごジュース(2歳〜)		
	人参の含め煮							
6	御飯 ブロッコリーのお浸し	米、さといも、上新粉、きび砂糖、油	牛乳、さわら、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ブロッコリー、たまねぎ、マーメイド、干しぶどう、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(オレンジ)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 175 mg	
(土)	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)					炒り子		
	鯖の塩焼き					牛乳		
	里芋の煮ころがし							
8	にゅう麺	米、干しひやむぎ、油、きび砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉切り身、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	チンゲンサイ、にんじん、ごまつな、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 焼きおにぎり(肉みそ)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 174 mg	
(月)	鶏のから揚げ					炒り子		
	チンゲン菜のお浸し					牛乳		
22	にゅう麺	干しひやむぎ、米、もち米、油、三温糖、砂糖、黒ごま、きび砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉切り身、きな粉、食べる煮干し	チンゲンサイ、ごまつな、にんじん、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 おはぎ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 209 mg	
(月)	鶏のから揚げ					炒り子		
	チンゲン菜のお浸し					牛乳		
9	御飯 アスパラガスの塩ゆで	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、コーン油、きび砂糖、片栗粉、パン粉	かじき、牛乳、鶏もも肉(小間)、ピザ用チーズ、バター	いちご、たまねぎ、グリーンアスパラガス、しめじ、トマト、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、中濃ソース、しょうゆ、酒	みそおにぎり マカロニグラタン(ほうれん草)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 119 mg	
23	きのこスープ					苺		
(火)	カジキのケチャップ煮							
	粉ふき芋							
10	炊き込みごはん	米、小麦粉、砂糖、きび砂糖、コーンスターチ、粉糖	牛乳、さわら、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ(卵なし)、油揚げ、卵(黄)	りんご天然果汁、国産かんきつ類、いちご、ごまつな、だいごん、しめじ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	のりしおおにぎり いちごタルト	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.1 g カルシウム 225 mg	
(水)	みそ汁(大根・油揚げ)					かんきつ類牛乳(〜1歳)		
	鯖の照り焼き					りんごジュース(2歳〜)		
	小松菜のお浸し							
24	炊き込みごはん	米、小麦粉、きび砂糖	牛乳、さわら、バター、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ(卵なし)、油揚げ、食べる煮干し	ごまつな、かぼちゃ、だいごん、しめじ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	のりしおおにぎり パンピングハイ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 197 mg	
(水)	みそ汁(大根・油揚げ)					炒り子		
	鯖の照り焼き					牛乳		
	小松菜のお浸し							
11日(木) 非常食(昼:白粥、豚汁 軽食:ライスクッキー) 補食:しょうゆおにぎり								
25	御飯 白菜のお浸し	米、ゆでうどん、さといも、片栗粉、焼酎、パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、みかん、はくさい、だいごん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	しょうゆおにぎり けんちんうどん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 184 mg	
(木)	みそ汁(キャベツ・麩)					みかん		
	つくね煮					牛乳		
	人参の含め煮							
12	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、ながいも、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 蒸しパン(かるかん)	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 191 mg	
26	キャベツとツナのサラダ					炒り子		
(金)	ゆで卵(幼児)							
	トマト(乳児)							
13	御飯 チンゲン菜のソテー	米、小麦粉、コーン油、きび砂糖、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、調製豆乳、食べる煮干し	たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、キャベツ、りんごジャム、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	いちごジャムサンド 豆乳スコーン(りんご)	エネルギー 719 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 25.2 g カルシウム 195 mg	
27	野菜スープ					炒り子		
(土)	ハンバーグ(卵不使用)					牛乳		
	南瓜の甘煮							

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→カレーライス(12・26日)

ぶどう→唐揚げ(8・22日)

みかん→にゅう麺(8・22日)