

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 (木)	御飯 ほうれん草のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 松風焼き(卵なし) 人参の含め煮	米、小麦粉、 じゃがいも、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)、かつお 節	りんご、ほうれ んそう、にんじ ん、たまねぎ、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ	しょうゆおにぎり 豆乳スコーン りんご 牛乳	エネルギー 678 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 187 mg
2 16 30 (金)	御飯 スナックえんどうの塩ゆで すまし汁(わかめ・葱・麩) 麻婆豆腐(白味噌使用) かぶの煮物	米、油、片栗 粉、焼豆、ごま 油、砂糖、すり ごま	牛乳、押し木綿 豆腐、豚ひき 肉、赤だしみ そ、食べる煮干 し	かぶ、スナック えんどう、ねぎ 、生わかめ、 しょうが、あお のり	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	おかかおにぎり おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 182 mg
3 17 (土)	御飯 キャベツのお浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 白身魚の煮つけ かぼちゃのそぼろ煮	米、上新粉、き び砂糖、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、かれい、調 製豆乳、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、たまねぎ、 マーメイド、し めじ、干しぶど う、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 195 mg
5 19 (月)	御飯 いんげんのソテー わかめスープ ミートボール(卵なし) 粉ふき芋	米、じゃがいも、 もち米、片栗粉、 きび砂糖、ねりこ ま、パン粉、油、 すりごま、ごま 油、けしの実	牛乳、豚ひき 肉、淡色みそ、 食べる煮干し、 赤だしみそ	たまねぎ、いん げん、生わか め、ねぎ、あお のり、にんにく	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 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 177 mg
6 20 (火)	御飯 小松菜のおかか和え みそ汁(キャベツ・玉葱) 鮭の塩焼き かぶの煮物	食パン、米、卵 不使用マヨネー ズ、砂糖	牛乳、さけ、ツ ナ油漬缶、米み そ(淡色辛み そ)、かつお節	かぶ、国産かん きつ類、こまつ な、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	みそおにぎり ツナサンド・いちごサンド 牛乳 かんきつ類	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 208 mg
7 (水)	御飯 ほうれん草のお浸し すまし汁(えのき・麩・葱) かんばちの照り焼き 人参の含め煮	米、小麦粉、 コーン油、きび 砂糖、焼豆(車 心)	牛乳、かんば ち、卵、生ク リーム、卵(黄)	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 ジュース、にんじ ん、えのきたけ、ね ぎ、みかん	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	のりしおおにぎり ショートケーキ(卵あり) りんごジュース(2歳～) 牛乳(～1歳)かんきつ類	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 195 mg
21 (水)	筍御飯 すまし汁(えのき・麩・葱) かんばちの照り焼き ほうれん草のお浸し 蕎麦と人参の煮物(幼児) 人参の含め煮(乳児)	米、小麦粉、上 新粉、じゃがい も、油、きび砂 糖、焼豆(車 心)、ごま油	牛乳、かんば ち、豚ひき肉、 油揚げ、食べる 煮干し	にんじん、ほうれ んそう、たけの こ、えのきたけ、 ふき、しいたけ、 にら、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 酢、食塩	のりしおおにぎり チヂミ(じゃが芋) 炒り子 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 167 mg
8 22 (木)	ハヤシライス グリーンサラダ トマト 牛乳	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、かつ お節	たまねぎ、りん ご、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 りんご	エネルギー 687 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 165 mg
9 23 (金)	肉そぼろ御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) 鯖の味噌焼き ブロッコリーのお浸し	米、じゃがい も、しらたき、 油、きび砂糖、 片栗粉	牛乳、さわら、鶏 ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、 ベーコン、油揚 げ、食べる煮干 し	ブロッコリー、 たまねぎ、にん じん、生わか め、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒、こしょ う	おかかおにぎり ジャーマンポテト 炒り子 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 153 mg
10 24 (土)	御飯 小松菜のおかか和え みそ汁(蕪・麩) つくね煮(卵なし) じゃが芋の煮ころがし	米、小麦粉、じゃ がいも、コーン 油、きび砂糖、片 栗粉、油、焼豆 (車心)、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、 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、か ぶ、にんじん、 いちごジャム、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	いちごジャムサンド 豆乳スコーン(いちご) 炒り子 牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 206 mg
12 26 (月)	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、さ つまいも、米、 もち米、きび砂 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 (小間)、油揚げ、 ハム、食べる煮 干し	にんじん、だい ごん、りんご、 きゅうり、こまつ な、ねぎ、干 しいたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 酢、食塩	ごましおおにぎり 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 170 mg
13 27 (火)	御飯 アスパラガスの塩ゆで 野菜スープ カジキのケチャップ煮 じゃが芋きんぴら	米、じゃがい も、小麦粉、き び砂糖、コーン 油、ごま油、砂 糖、片栗粉	牛乳、かじぎ、 ハム	国産かんきつ類、た まねぎ、バナナ、に んじん、グリーンア スパラガス、トマ ト、キャベツ、ピー マン、レモン	かつおだし汁、 しょうゆ、ケ チャップ、中濃 ソース、食塩、 酒、みりん	みそおにぎり バナナケーキ(卵なし) かんきつ類 牛乳	エネルギー 738 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.7 g カルシウム 182 mg
14 28 (水)	グリーンピース御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し	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	こまつな、なめ こ、グリーンピー ス、たけのこ(水 煮缶)、たまね ぎ、ねぎ、干し しいたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酒	のりしおおにぎり 肉まん 炒り子 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 224 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。

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。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)