

| 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 | 御飯 ほろれん草のおかか和え | 米、小麦粉、じゃがいも、オリーブ油、コーン油、きび砂糖、サンドイッチパン | 牛乳、さんま・頭・鰭なし、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ビザ用チーズ、油揚げ、食べる燕干し、かつお節、さんま(3枚おろし) | ほろれんそう、ねぎ、だいこん、すだち(果汁)、にんじん、まいたけ、しめじ、たまねぎ、ひじき、赤ピーマン、黄ピーマン、いちごジャム | 煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、酒 | おかかおにぎり ビザ(きのこ)(幼児) | エネルギー 691 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.9 g カルシウム 219 mg |
| 15 | みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) | | | | | | |
| 29 | 秋刀魚の塩焼き | | | | | ジャムサンド(乳児) | |
| (金) | ひじきの煮物 | | | | | 炒り子 牛乳 | |
| 2 | 御飯 チンゲン菜のソテー | 米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、コーン油、米パン粉、油 | 牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、食べる燕干し | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ | かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、こしょう | ジャムサンド(いちご) 米粉のケーキ(人参) | エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.9 g カルシウム 201 mg |
| 16 | 野菜スープ | | | | | 炒り子 | |
| 30 | 煮込みハンバーグ | | | | | 牛乳 | |
| (土) | 粉ふき芋 | | | | | | |
| 4 | 御飯 ブロッコリーのお浸し | 米、もち米、やまといも、コーン油、きび砂糖、片栗粉、ねりごま、砂糖、けしの実 | 牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、卵、食べる燕干し、赤だしみそ | かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ねぎ、しょうが、あおのり | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒 | ごましおおにぎり 五平餅 | エネルギー 637 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 203 mg |
| | みそ汁(茄子・たまねぎ) | | | | | 炒り子 | |
| | 豆腐と豚肉の寄せ揚げ | | | | | 牛乳 | |
| (月) | 南瓜の煮物 | | | | | | |
| 18 | 御飯 ブロッコリーのお浸し | 米、小麦粉、黒砂糖、くりの甘露煮、やまといも、コーン油、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる燕干し | かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ねぎ、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒 | ごましおおにぎり 栗茶まんじゅう | エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 219 mg |
| | みそ汁(茄子・たまねぎ) | | | | | 炒り子 | |
| | 豆腐と豚肉の寄せ揚げ | | | | | 牛乳 | |
| (月) | 南瓜の煮物 | | | | | | |
| 5 | 御飯 いんげんのソテー | 米、コーン油、砂糖、きび砂糖、コーン油、片栗粉、すりごま | 牛乳、かじき、鶏もも肉(小間) | かき、にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ、トマト、えのきたけ、ねぎ、あおのり | かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩 | みそおにぎり おにぎり(青のり・胡麻) | エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 151 mg |
| 19 | きのこスープ | | | | | 柿 | |
| | カジキのケチャップ煮 | | | | | 牛乳 | |
| (火) | 人参の甘煮 | | | | | | |
| 6 | 舞茸御飯 | 米、小麦粉、上白糖、きび砂糖、コーン油、コーンスターチ | 牛乳、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、卵(黄) | りんご天然果汁、かぼちゃ、なし、こまつな、まいたけ、キャベツ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 | のりしおおにぎり かぼちゃタルト | エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.4 g カルシウム 224 mg |
| | みそ汁(わかめ・豆腐) | | | | | 梨 牛乳(1歳) | |
| | 豚肉とキャベツの生姜炒め | | | | | りんごジュース(2歳～) | |
| (水) | 小松菜のお浸し | | | | | | |
| 20 | 舞茸御飯 | 米、小麦粉、三温糖、コーン油、きび砂糖 | 牛乳、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる燕干し | こまつな、まいたけ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 | のりしおおにぎり かぼちゃケーキ | エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.3 g カルシウム 220 mg |
| | みそ汁(わかめ・豆腐) | | | | | 炒り子 | |
| | 豚肉とキャベツの生姜炒め | | | | | 牛乳 | |
| (水) | 小松菜のお浸し | | | | | | |
| 7 | 御飯 ほろれん草の胡麻和え | ゆでうどん、米、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、コーン油、すりごま、ねりごま | 牛乳、鶏もも肉切り身、豚肉(小間)、いわし(すり身)、淡色みそ | なし、ほろれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、こほう、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒、かつお・昆布だし汁、食塩 | しょうゆおにぎり 焼きうどん | エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 174 mg |
| 21 | 鱈団子汁 | | | | | 梨 | |
| | 鶏の照り焼き | | | | | 牛乳 | |
| (木) | さつま芋の煮物 | | | | | | |
| 8 | ハヤシライス 牛乳 | 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、コーン油 | 牛乳、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、淡色みそ、バター、食べる燕干し、かつお節 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、トマト | ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩 | おかかおにぎり 蒸しパン(味噌) | エネルギー 720 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 25.2 g カルシウム 176 mg |
| 22 | キャベツとツナのサラダ | | | | | 炒り子 | |
| | ゆで卵(幼児) | | | | | | |
| (金) | トマト(乳児) | | | | | | |
| 9 | 御飯 白菜のお浸し | 米、さといも、上新粉、きび砂糖、油 | 牛乳、かじき、調整豆乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる燕干し | はくさい、パナナ、なめこ、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(バナナ) | エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 190 mg |
| 23 | みそ汁(豆腐・なめこ) | | | | | 炒り子 | |
| | かじきの照り焼き | | | | | 牛乳 | |
| (土) | 里芋のそぼろ煮 | | | | | | |
| 11 | 御飯 チンゲン菜のお浸し | 米、マカロニ、小麦粉、油、片栗粉、焼心、こま油、砂糖、コーン油 | 牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、バター、赤だしみそ、食べる燕干し | かぶ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、たまねぎ、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 マカロニグラタン(きのこ) | エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 184 mg |
| 25 | すまし汁(わかめ・葱・麩) | | | | | 炒り子 | |
| | 麻婆豆腐 | | | | | | |
| (月) | かぶの煮物 | | | | | | |
| 12 | カレーうどん(乳児しょうゆ味) | ゆでうどん、米、さつまいも、コーン油、小麦粉、きび砂糖 | 牛乳、鶏もも肉(小間)、ツナ水煮缶、卵、ハム | かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご、ねぎ、ピーマン | かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉 | みそおにぎり チャーハン(ツナ) | エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 158 mg |
| 26 | さつま芋とりんごの重ね煮 | | | | | 柿 | |
| | ブロッコリーとハムのソテー | | | | | 牛乳 | |
| (火) | | | | | | | |
| 13 | 納豆ごはん | 米、小麦粉、コーン油、きび砂糖、焼心 | 牛乳、さけ、国産納豆、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる燕干し | ほろれんそう、キャベツ、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 豆乳スコーン(いちご) | エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 198 mg |
| 27 | みそ汁(キャベツ・麩) | | | | | 炒り子 | |
| | 鮭の塩焼き | | | | | 牛乳 | |
| (水) | ほろれん草のお浸し | | | | | | |
| 14 | 御飯 小松菜のお浸し | 米、さつまいも、さといも、きび砂糖、コーン油 | 牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、無塩バター | りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、生わかめ、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒 | しょうゆおにぎり スイートポテト | エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 206 mg |
| 28 | みそ汁(玉ねぎ・わかめ) | | | | | りんご | |
| | 豚肉と里芋の煮物 | | | | | 牛乳 | |
| (木) | 人参の含め煮 | | | | | | |

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。

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。

乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。

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)