

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・鰯なし、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
15	みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)					ジャムサンド(乳児)	カルシウム 219 mg
29	秋刀魚の塩焼き					炒り子 牛乳	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.9 g
(金)	ひじきの煮物					牛乳	カルシウム 201 mg
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 637 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g
16	野菜スープ					炒り子	カルシウム 203 mg
30	煮込みハンバーグ					牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.0 g
(土)	粉ふき芋					牛乳	カルシウム 219 mg
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 622 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.0 g
(月)	豆腐と豚肉の寄せ揚げ					炒り子	カルシウム 151 mg
	南瓜の煮物					牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.0 g
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 622 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.0 g
(月)	みそ汁(茄子・たまねぎ)					炒り子	カルシウム 219 mg
	豆腐と豚肉の寄せ揚げ					牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.0 g
	南瓜の煮物					牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.0 g
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 655 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.4 g
19	きのこスープ					柿	カルシウム 151 mg
(火)	カジキのケチャップ煮					牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.4 g
	人参の甘煮					りんごジュース(2歳～)	カルシウム 224 mg
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、ごまつな、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 621 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.3 g
(水)	みそ汁(わかめ・豆腐)					梨 牛乳(1歳)	カルシウム 220 mg
	豚肉とキャベツの生姜炒め					炒り子	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.3 g
	小松菜のお浸し					牛乳	カルシウム 220 mg
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	ごまつな、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 617 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.2 g
(水)	みそ汁(わかめ・豆腐)					炒り子	カルシウム 174 mg
	豚肉とキャベツの生姜炒め					牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.2 g
	小松菜のお浸し					牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 25.2 g
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
21	鱈団子汁					柿	カルシウム 174 mg
(木)	鶏の照り焼き					牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 25.2 g
	さつま芋の煮物					炒り子	カルシウム 176 mg
8	ハヤシライス	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 607 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.9 g
22	キャベツとツナのサラダ					炒り子	カルシウム 190 mg
(金)	ゆで卵(幼児)					牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.6 g
	トマト(乳児)					炒り子	カルシウム 184 mg
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、バナナ、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 611 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 17.7 g
23	みそ汁(豆腐・なめこ)					炒り子	カルシウム 198 mg
(土)	かじきの照り焼き					牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.6 g
	里芋のそぼろ煮					炒り子	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g
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 565 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g
25	すまし汁(わかめ・葱・麩)					炒り子	カルシウム 158 mg
(月)	麻婆豆腐					牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 17.7 g
	かぶの煮物					牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g
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 611 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 17.7 g
26	さつま芋とりんごの重ね煮					柿	カルシウム 198 mg
(火)	ブロッコリーとハムのソテー					牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 17.7 g
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
27	みそ汁(キャベツ・麩)					炒り子	カルシウム 198 mg
(水)	鮭の塩焼き					牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g
	ほろれん草のお浸し					牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g
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、ごまつな、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
28	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)					りんご	カルシウム 206 mg
(木)	豚肉と里芋の煮物					牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g
	人参の含め煮					牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g

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)