

日 ／ 曜	献立名	材料名(食食・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	納豆ごはん みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鮭の塩焼き (水) 小松菜のお浸し	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖	牛乳、さば、国産納豆、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、無塩バター、卵(黄)	こまつな、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 スイートポテトパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 209 mg
2 16	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 トマト(乳児) 牛乳 (木) 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	みかん、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	醬油おにぎり 蒸しパン(ココア) みかん	エネルギー 726 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 25.7 g カルシウム 182 mg
3 17	御飯 ほうれん草のお浸し 豚汁 めかじきのフライ (金) 人参のきんぴら	米、さといも、油、板こんにゃく、小麦粉、米パン粉、すりこま、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、鶏もも肉(小間)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、食べる煮干し、バター	にんじん、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン、マッシュルーム、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、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 683 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 172 mg
4 18	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鰯大根 (土) 白菜の磯和え	米、上新粉、じゃがいも、きび砂糖、油	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、生わかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	ジャムサンド(いちご) 米粉のマフィン(バナナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.5 g カルシウム 180 mg
6 20	御飯 チンゲン菜のおかか和え すまし汁(えのき・麩・葱) 豆腐チャンプル (月) かぶの煮物	米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、焼酎、ごま油、砂糖、米パン粉	押し木綿豆腐、牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、鶏もも肉(小間)、ピザ用チーズ、バター、食べる煮干し、かつお節	かぶ、チンゲンサイ、もやし、にら、えのきだけ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ	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 炒り子	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 212 mg
7 21	菜飯 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(しめじ・油揚げ) 鯖の塩焼き (火) 大根の煮物	米、もち米、きび砂糖、すりこま、ごま	牛乳、さわら、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、フロccoli、だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	味噌おにぎり きな粉おはぎ りんご 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 208 mg
8 22	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) 松風焼き (水) 南瓜の煮物	米、小麦粉、油、パン粉、きび砂糖、砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、押し木綿豆腐、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、かぼちゃ、こまつな、なめこ、ねぎ、いちごジャム、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	味噌おにぎり いちごココアロールケーキ みかん・牛乳(～1歳) りんごジュース(2歳～)	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.7 g カルシウム 241 mg
22 22	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) 松風焼き (水) いとこ煮	米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(乾)、食べる煮干し	かぼちゃ、こまつな、なめこ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	のりしおおにぎり ホットケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 249 mg
9 23	きつねうどん 鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し (木)	ゆでうどん、米、きび砂糖、すりこま	牛乳、鶏もも肉切り身、豚肉(小間)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれん草、にんじん、こまつな、ねぎ、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	醬油おにぎり 切り昆布ご飯(味噌) りんご 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 188 mg
10 24	御飯 キャベツの磯あえ すまし汁(わかめ・玉葱) 鯖の味噌煮 (金) 人参の含め煮	米、さつまいも、砂糖、きび砂糖	牛乳、さば、チーズ、赤だしみそ、食べる煮干し	にんじん、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	おかかおにぎり さつま芋とチーズの重ね蒸し 炒り子 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 320 mg
11 25	御飯 小松菜のおかかあえ みそ汁(蕪・しめじ) カジキの煮つけ (土) 大根の煮物	米、きび砂糖、油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、食べる煮干し、かつお節	こまつな、だいこん、かぶ、しめじ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ジャムサンド(いちご) 焼きおにぎり(肉みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 178 mg
13 27	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 (月) 里芋の煮ころがし	米、さといも、もち米、きび砂糖、ねりごま、油、コーン油、けしの実	牛乳、豚肉(小間)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、食べる煮干し、赤だしみそ	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ごましおおにぎり 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 201 mg
14 28	御飯 大根とキュウリとハムのサラダ わかめスープ 鶏の唐揚げ (火) かぶの煮物	米、小麦粉、油、オリーブ油、片栗粉、砂糖、すりこま、きび砂糖、ごま油、サンドイッチパン	牛乳、鶏もも肉切り身 2.5g、ベーコン、ピザ用チーズ、ハム	かぶ、みかん、だいこん、トマト、きゅうり、たまねぎ、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	味噌おにぎり 幼児：ピザ 乳児：ジャムサンド(いちご) みかん・牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 204 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。

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)