

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				調味料	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				
1 15	御飯 みそ汁(大根・わかめ) 筑前煮 (火) 金時豆の煮豆	キャベツの磯あえ 米、板こんにゃく、きび砂糖、さといも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、だいにん、にんじん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、さやえんどう、しいたけ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	みそおにぎり 肉団子のスープ 苳 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 184 mg	
2	御飯 みそ汁(えのき・豆腐・葱) 鯖の塩焼き (水) じゃが芋の甘辛煮	白菜のお浸し 米、焼きそばめん、じゃがいも、きび砂糖、すりごま、ゆでうどん	牛乳、さば、鶏むね肉、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、淡色みそ	はくさい、キャベツ、えのきたけ、りんご、ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	のりしおおにぎり ひるぜん焼きそば 炒り子 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 166 mg	
16	御飯 石狩鍋 (水) じゃが芋の甘辛煮(乳児) 白菜のお浸し(乳児)	米、焼きそばめん、板こんにゃく、すりごま、ゆでうどん、じゃがいも、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、鶏むね肉、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、淡色みそ	キャベツ、だいにん、はくさい、にんじん、りんご、ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、かつおだし汁	のりしおおにぎり ひるぜん焼きそば 炒り子 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.4 g カルシウム 167 mg	
3	御飯 鰻団子汁 鶏肉の胡麻焼き (木) 大根の煮物	小松菜のおかか和え 米、板こんにゃく、きび砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉切り身、赤みそ、いわし(すり身)、淡色みそ、かつお節	だいにん、みかん、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	しょうゆおにぎり こんにゃくの味噌田楽 きなこ豆(幼児) みかん・牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 259 mg	
17	御飯 鰻団子汁 鶏肉の胡麻焼き (木) ひろふき大根	小松菜のおかか和え 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉切り身、調製豆腐、いわし(すり身)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、かつお節	だいにん、みかん、こまつな、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	しょうゆおにぎり 豆乳スコーン(かぼちゃ) みかん 牛乳	エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.7 g カルシウム 242 mg	
4 18	御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) (金) 鮭の塩焼き 里芋の煮ころがし	ほうれん草とえのきのお浸し 米、さといも、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、食べる煮干し	ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、生わかめ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おかかおにぎり 肉まん 炒り子 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 180 mg	
5 19	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) (土) 鯖の照り焼き かぶの煮物	チンゲン菜のお浸し 米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油、砂糖	牛乳、さわか、調製豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぶ、チンゲンサイ、たまねぎ、マーメイド、にんじん、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	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 602 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 206 mg	
7 21	ほうとう 大根の煮物 (月) 小松菜のお浸し	米、じゃがいも、もち米、さといも、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	だいにん、こまつな、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しいたけ、ねぎ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、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 459 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 198 mg	
8 22	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) (火) ぶりの竜田揚げ さつま芋とりんごの重ね煮	ほうれん草の胡麻和え 米、じゃがいも、さつまいも、食パン、油、片栗粉、小麦粉、きび砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、ぶり、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、りんご、しょうが	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 まんまるじゃが スティックパン 苳 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.6 g カルシウム 207 mg	
9	御飯 沢煮椀 鯖の味噌煮 (水) 切干大根のたらこ炒り	チンゲン菜のおかか和え 米、小麦粉、上白糖、油、砂糖、さつまいも、コーンスターチ、きび砂糖、粉糖	牛乳、さば、卵、豚肉(脷ロース)、生クリーム、バター、たらこ、赤だしみそ、卵(黄)、かつお節	りんご天然果汁、みかん、オレンジ・ネーブル、チンゲンサイ、いちご、にんじん、だいにん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり シュークリーム みかん 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳～)	エネルギー 692 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 27.8 g カルシウム 221 mg	
10 24	カレーライス(乳児ハヤシライス) コールスローサラダ 牛乳 (木) ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	米、じゃがいも、米粉、黒砂糖、油、小麦粉、コーン油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、バター、かつお節	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、りんご、コーン缶、セロリ、にんにく、しょうが、レモン、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	しょうゆおにぎり 黒糖バナナ蒸しパン いちご	エネルギー 690 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 26.2 g カルシウム 199 mg	
25	御飯 ミネストローネスープ めかじきのフライ (金) 粉ふき芋	いんげんのソテー 米、じゃがいも、もち米、小麦粉、きび砂糖、米パン粉、油、ねりごま、けしの実	牛乳、かじき、ベーコン、淡色みそ、卵、食べる煮干し、赤だしみそ	いんげん、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、食塩	おかかおにぎり 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 158 mg	
12 26	御飯 みそ汁(白菜・しめじ) (土) 鶏の照り焼き 里芋の煮ころがし	小松菜のお浸し 米、さといも、きび砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉切り身、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	こまつな、はくさい、しめじ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	いちごジャムサンド おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 178 mg	
14 28	御飯 きのこスープ ミートボール (月) 南瓜の煮物	ブロッコリーの塩ゆで 米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、コーン油、米パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏もも肉(小間)、バター、食べる煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	ごましおおにぎり ドーナツ(ココア) 炒り子 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 177 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。

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。

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。

郷土料理：ひるぜん焼きそば(岡山)