

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	炊き込みごはん みそ汁(大根・わかめ) 鮭の塩焼き 小松菜の胡麻和え	米、小麦粉、きび砂糖、オリーブ油、すりごま、ねりごま、サンドイッチパン	牛乳、さげ、いり大豆、ベーコン、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、さつま揚げ(卵なし)	いちご、ごまつな、だいこん、トマト、しめじ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ、いちごジャム	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩	みそおにぎり ピザ(幼児) きなこ豆(幼児) ジャムサンド(乳児) 苺・牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 37.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 277 mg		
15	炊き込みごはん みそ汁(大根・わかめ) 鮭の塩焼き 小松菜の胡麻和え	米、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖、すりごま、ねりごま、サンドイッチパン	牛乳、さげ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、さつま揚げ(卵なし)	いちご、ごまつな、だいこん、トマト、しめじ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ、いちごジャム	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩	みそおにぎり ピザ(幼児) ジャムサンド(乳児) 苺・牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 241 mg		
2	御飯 チンゲン菜のお浸し	米、じゃがいも、しゅうまいの皮、きび砂糖、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し、白みそ	チンゲンサイ、はくさい、キャベツ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	のりしおおにぎり 味噌かんぷら 炒り子 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.9 g カルシウム 185 mg		
3	ちらし寿司 アスパラガスのお浸し はまぐりの潮汁：幼児 すまし汁(わかめ・葱・豆腐)：乳児 鶏の照り焼き	米、上白糖、きび砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉切り身、はまぐり、卵、油揚げ、押し木綿豆腐	りんご(天然果汁)、リンゴ、アスパラガス、いちご、にんじん、れんこん、さやえんどう、あみつぶ、干しいたけ、かんでん、鮭のり、生わかめ、はき	酢、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	しょうゆおにぎり 三色ゼリー・牛乳 ひなあられ(幼児) お麩スナック(乳児)	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 208 mg		
17	御飯 アスパラガスのお浸し	米、ゆでうどん、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、押し木綿豆腐、豚肉(小間)	みかん、だいこん、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、ウスターソース、食塩	しょうゆおにぎり 焼きうどん みかん 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 167 mg		
31	すまし汁(わかめ・葱・豆腐) 鶏の照り焼き 大根の煮物	米、ゆでうどん、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、押し木綿豆腐、豚肉(小間)	みかん、だいこん、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、ウスターソース、食塩	しょうゆおにぎり 焼きうどん みかん 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 167 mg		
4	御飯 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁(蕪・麩) 鰯フライ 人参の含め煮	米、さつまいも、小麦粉、米パン粉、油、きび砂糖、焼酎、すりごま	牛乳、あじ(3枚おろし)、バナナ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し、無塩バター、卵(黄)	ほうれんそう、にんじん、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おかかおにぎり スイートポテトパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 209 mg		
18	御飯 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁(蕪・麩) 鰯フライ 人参の含め煮	米、小麦粉、砂糖、米パン粉、油、上白糖、焼酎、すりごま、きび砂糖	牛乳、あじ(3枚おろし)、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご(天然果汁)、オレンジ、いちご、ほうれんそう、にんじん、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おかかおにぎり お祝いケーキ オレンジ・牛乳(1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 669 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.0 g カルシウム 246 mg		
5	御飯 チンゲン菜のソテー	米、上新粉、油、きび砂糖、砂糖、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、調理豆乳、食べる煮干し	たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、バナナ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	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 612 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 193 mg		
19	野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) ハンバーグ 卵不使用 南瓜の甘煮	米、上新粉、油、きび砂糖、砂糖、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、調理豆乳、食べる煮干し	たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、バナナ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	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 612 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 193 mg		
7	きつねうどん 鶏のから揚げ 白菜のお浸し	ゆでうどん、米、油、きび砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉切り身 2.5g、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	はくさい、にんじん、ごまつな、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ごましおおにぎり 焼きおにぎり(肉みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 175 mg		
8	御飯 石狩鍋 じゃが芋の甘辛煮(乳児) キャベツの塩茹で(乳児)	米、小麦粉、板こんにゃく、上白糖、コーン油、きび砂糖、じゃがいも、ごま油	牛乳、押し木綿豆腐、さげ、さらしあん(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かつおだし汁	みそおにぎり あんまん 苺 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8.5 g カルシウム 195 mg		
22	御飯 キャベツの塩もみ きのこスープ カジキのケチャップ煮 粉ふき芋	米、じゃがいも、コーン油、きび砂糖、片栗粉、三温糖、砂糖、黒ごま、もち米	牛乳、かじき、鶏もも肉(小間)、きな粉	いちご、たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマト、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	みそおにぎり ぼたもち・苺・牛乳 (乳児：きなこ、ごま) (幼児：きなこ、あんこ)	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 139 mg		
9	納豆ごはん みそ汁(大根・しめじ) 鯖の照り焼き 小松菜のお浸し	米、小麦粉、砂糖、きび砂糖、コーンスターチ、粉糖	牛乳、さわか、国産納豆、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	りんご(天然果汁)、国産かんきつ類、いちご、ごまつな、だいこん、しめじ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	のりしおおにぎり いちごタルト かんきつ類・牛乳(1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 23.2 g カルシウム 236 mg		
23	納豆ごはん みそ汁(大根・しめじ) 鯖の照り焼き 小松菜のお浸し	米、マカロニス、パグティ、小麦粉、パン粉、きび砂糖	さわか、牛乳、国産納豆、鶏もも肉(小間)、ピザ用チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ごまつな、だいこん、しめじ、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり マカロニグラタン 炒り子	エネルギー 506 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 173 mg		
10	御飯 ブロッコリーのお浸し	米、ゆでうどん、さといも、片栗粉、焼酎、米パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩口)肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、にんじん、かぶ、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	しょうゆおにぎり けんちんうどん みかん 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 181 mg		
24	みそ汁(蕪・麩) つくね煮 ひきなすり	米、ゆでうどん、さといも、片栗粉、焼酎、米パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩口)肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、にんじん、かぶ、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	しょうゆおにぎり けんちんうどん みかん 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 181 mg		
11日(金) 非常食(昼：白飯、豚汁、ふかひ芋 軽食：ライスクッキー、オレンジ、牛乳) 補食：しょうゆおにぎり									
25	チキンカレーライス(乳児ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ ゆで卵(幼児) 牛乳 トマト(乳児)	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、上新粉、ながいも、油、コーン油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、ウチコン、淡色みそ、バター、食べる煮干し、かつお節	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	おかかおにぎり 蒸しパン(かるかん) 炒り子	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.6 g カルシウム 188 mg		
12	御飯 アスパラガスの塩ゆで	米、さといも、油、きび砂糖、すりごま	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	グリーンアスパラガス、たまねぎ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	ジャムサンド(いちご) おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 142 mg		
26	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鯖の塩焼き 里芋の煮ころがし	米、さといも、油、きび砂糖、すりごま	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	グリーンアスパラガス、たまねぎ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	ジャムサンド(いちご) おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 142 mg		
14	御飯 いんげんソテー	米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、食べる煮干し	たまねぎ、バナナ、いんげん、はくさい、にんじん、にんにく、レモン	かつお・昆布だし汁、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 バナナケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.8 g カルシウム 190 mg		
28	白菜スープ ミートボール さつま芋の煮物	米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、食べる煮干し	たまねぎ、バナナ、いんげん、はくさい、にんじん、にんにく、レモン	かつお・昆布だし汁、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 バナナケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.8 g カルシウム 190 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)

リクエスト献立

りんごグラタン(23日)

ぶどうピザ(1.15.29日)

みかんカレーライス(25日)