

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				補食 軽食	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 29 (土)	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) 厚揚げと豚肉の煮物 人参の含め煮	いんげんのおかかあえ 米、上新粉、きび砂糖、米油	牛乳、生揚げ、調整豆乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	たまねぎ、いんげん、にんじん、りんごジャム、なす、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	米粉パンのジャムサンド 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.8 g 食塩 302.0 g
3 31 (月)	御飯 みそ汁(えのき・葱・麩) 豆腐とツナの寄せ揚げ 南瓜の煮物	チンゲン菜のお浸し 米、やまといも、片栗粉、焼心、すりごま、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、ツナ水煮缶、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し	かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	おにぎり(ごましお) 切り昆布ご飯(しょうゆ) 炒り子 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.4 g 食塩 210.0 g
4 18 (火)	御飯 みそ汁(茄子・しめじ) 中華風ローストチキン じゃが芋の甘辛煮	オクラのおかか和え 米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、片栗粉、米油、ごま油、すりごま	牛乳、鶏もも肉切り身、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	メロン、オクラ、たまねぎ、しめじ、なす、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(味噌) もちもちきなこ メロン 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.7 g 食塩 209.0 g
5 (水)	御飯 野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン) めかじきのフライ 人参の甘煮	大根とキュウリとハムのサラダ 米、じゃがいも、米油、小麦粉、パン粉、きび砂糖	牛乳、かじぎ、ハム、ベーコン、卵	りんご天然果汁、すいか、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もも缶(白鮭)、みかん缶、メロン、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	おにぎり(のりしお) スイカボンチ フライドポテト・牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.2 g 食塩 140.0 g
19 (水)	御飯 野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン) めかじきのフライ 人参の甘煮	大根とキュウリとハムのサラダ 米、黒砂糖、油、小麦粉、パン粉、きび砂糖	牛乳、かじぎ、ハム、さらしあん(乾)、ベーコン、卵、食べる煮干し	にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	おにぎり(のりしお) 水羊羹 炒り子 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.2 g 食塩 163.0 g
6 20 (木)	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 松風焼き かぶの煮物	小松菜のお浸し 米、米粉、じゃがいも、黒砂糖、米油、米パン粉、砂糖、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	すいか、かぶ、こまつな、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(しょうゆ) 黒糖チーズ蒸しパン すいか 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.5 g 食塩 284.0 g
7 (金)	七塔そうめん あじの天ぷら いんげんの胡麻浸し	干しひやむぎ、米、小麦粉、米油、すりごま	牛乳、あじ(3枚おろし)、豚ひき肉、卵、ハム、食べる煮干し	いんげん、キャベツ、にんじん、オクラ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(おかか) チャーハン(豚キャベツ) 炒り子 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.2 g 食塩 227.0 g
21 (金)	そうめん あじの天ぷら いんげんの胡麻浸し	干しひやむぎ、米、小麦粉、米油、すりごま	牛乳、あじ(3枚おろし)、豚ひき肉、卵、かつお節、食べる煮干し	いんげん、キャベツ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、食塩	おにぎり(おかか) チャーハン(豚キャベツ) 炒り子 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.2 g 食塩 221.0 g
8 22 (土)	御飯 すまし汁(大根・油揚げ) 麻婆豆腐 南瓜の煮物	キャベツの塩もみ 米、米油、片栗粉、ごま油、すりごま、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、赤だしみそ、油揚げ、食べる煮干し、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、ねぎ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 食塩 191.0 g
10 24 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・葱・豆腐) 鶏の味噌漬け焼き さつま芋の煮物	ほうれん草のお浸し 米、さつまいも、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	オレンジ濃縮果汁、ほうれん草汁、にんじん、みかん缶、ねぎ、レモン果汁、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) オレンジ寒天 炒り子 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.7 g 食塩 172.0 g
11 25 (火)	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) かんばんちの照り焼き 炒り豆腐	ブロッコリーのお浸し 米、食パン、マヨネーズ(卵不使用)、きび砂糖、米油	牛乳、かんばんち、押し木綿豆腐、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	メロン、ブロッコリー、なす、にんじん、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(味噌) じゃこトースト メロン 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 15.1 g 食塩 191.0 g
12 26 (水)	御飯 すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き かぶのそぼろ煮	いんげんの胡麻浸し 米、もち米、米油、ごま油、すりごま、きび砂糖	牛乳、さけ、鶏もも肉(小間)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	キャベツ、かぶ、いんげん、にんじん、たまねぎ、こまつな、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(のりしお) 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.4 g 食塩 197.0 g
13 27 (木)	カレーライス(乳児ハヤシライス) フレンチサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	牛乳 米、じゃがいも、上新粉、なかいも、白糖、小麦粉、米油、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、こしあん(生)、バター、かつお節	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、みかん缶、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	おにぎり(しょうゆ) かるかんまんじゅう すいか	エネルギー 696 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.2 g 食塩 167.0 g
14 28 (金)	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 真珠煮し 大根の煮物	ブロッコリーの胡麻浸し 米、米粉、もち米、片栗粉、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、淡色みそ、かつお	だいこん、ブロッコリー、しめじ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) おやき 炒り子 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.9 g 食塩 200.0 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。

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。

乳児の給与量は幼児の80%を基本としています。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)