

# 献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				調味料	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				
4 (木)	御飯 栗きんとん お吸い物(花枝・わかめ) 松風焼き(蓮根) 梅人參	米、さつまいも、小麦粉、くりの甘露煮、きび砂糖、上白糖、米油、花枝、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、淡色みそ	みかん、にんじん、れんこん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) 味噌蒸しパン みかん 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.0 g 食塩 2.1 g	
18 (木)	切り昆布ご飯(しょうゆ) みそ汁(大根・わかめ) 松風焼き チンゲン菜のお浸し	米、小麦粉、きび砂糖、米油、米パン粉、すりごま、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、淡色みそ	みかん、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、ねぎ、刻みごぼう、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	おにぎり(しょうゆ) 味噌蒸しパン みかん 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.6 g	
5 (金)	御飯 キャベツのおかか和え みそ汁(じゃが芋・白菜) 豆腐の真砂揚げ 大根の煮物	米、じゃがいも、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し、かつお節	だいこん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、かぶ、七草	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) 七草がゆ 炒り子 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.7 g 食塩 2.6 g	
19 (金)	御飯 キャベツのおかか和え みそ汁(じゃが芋・白菜) 豆腐の真砂揚げ 大根の煮物	米、食パン、じゃがいも、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、食べる煮干し、かつお節	だいこん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) ブレントトースト 炒り子 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.0 g 食塩 2.5 g	
6 20 (土)	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・玉葱) つくね煮 卵なし 里芋の煮ころがし	米、さといも、上新粉、きび砂糖、米油、片栗粉、米パン粉	牛乳、鶏ひき肉、調整豆乳、食べる煮干し	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、干しぶどう、ねぎ、しょうが	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 米粉のマフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩 1.1 g	
22 (月)	御飯 ほうれん草の胡麻浸し すまし汁(わかめ・玉葱) 麻婆豆腐 かぶの煮物	米、米油、片栗粉、ごま油、きび砂糖、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、焼き豚、卵、赤だしみそ、食べる煮干し、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、ほうれん草、たまねぎ、レタス、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) 焼き豚レタスチャーハン 炒り子 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g 食塩 2.4 g	
9 (火)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(キャベツ・麩) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつま芋の煮物	米、さつまいも、米粉、きび砂糖、米油、片栗粉、焼豆	牛乳、豚肉(小間)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	みかん、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(みそ) もちもちきなこ みかん 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g 食塩 1.9 g	
23 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ・麩) ぶり大根 チンゲン菜のお浸し	米、米粉、きび砂糖、片栗粉、焼豆、米油	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	だいこん、みかん、チンゲンサイ、キャベツ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	おにぎり(みそ) もちもちきなこ みかん 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.0 g 食塩 1.8 g	
10 (水)	御飯 白菜のおかか和え すまし汁(えのき・ねぎ・油揚げ) 鯖の味噌煮 根菜の煮物	米、さつまいも、上白糖、米油、きび砂糖	牛乳、さば、さらしあん(乾)、赤だしみそ、油揚げ、かつお節	りんご天然果汁、りんご、はくさい、れんこん、えのきたけ、いちご、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) いちご叢中 りんご 芋けんぴ 牛乳(～1歳) りんごジュース(2歳～)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.7 g 食塩 1.8 g	
24 (水)	御飯 白菜のおかか和え すまし汁(えのき・ねぎ・油揚げ) 鯖の味噌煮 根菜の煮物	米、さつまいも、米油、ざらめ糖(中ざら)、きび砂糖、黒ごま	牛乳、さば、赤だしみそ、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	はくさい、れんこん、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	おにぎり(のりしお) 大学芋(乳児 夫ぶら) 炒り子 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 g	
11 (木)	御飯 いんげんのソテー ミネストローネスープ チーズハンバーグ 粉ふき芋	米、もち、じゃがいも、もち米、きび砂糖、米パン粉、米油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、ベーコン、卵、ピザ用チーズ	いちご、たまねぎ、いんげん、トマト、キャベツ、にんじん、かぶ	かつお・昆布だし汁、クチャップ、食塩、こしょう	おにぎり(しょうゆ) きな粉おはぎ あげ餅(幼児) いちご 牛乳	エネルギー 777 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.4 g 食塩 1.7 g	
25 (木)	御飯 いんげんのソテー ミネストローネスープ チーズハンバーグ 粉ふき芋	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、ピザ用チーズ	いちご、たまねぎ、いんげん、トマト、キャベツ、にんじん、かぶ	かつおだし汁、クチャップ、食塩、こしょう	おにぎり(しょうゆ) ココアホットケーキ いちご 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.8 g 食塩 1.8 g	
12 26 (金)	御飯 フロccoliの胡麻浸し みそ汁(わかめ・豆腐) シュウマイ 大根のツナあんかけ	米、小麦粉、しゅうまいの皮、上新粉、片栗粉、米油、ごま、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、食べる煮干し	だいこん、たまねぎ、こまつな、フロccoli、にんじん、にら、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(おかか) チヂミ(小松菜・じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.9 g 食塩 2.0 g	
13 27 (土)	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(茄子・たまねぎ) 鯖の照り焼き 人參の含め煮	米、米粉、黒砂糖、米油、きび砂糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、バナナ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	米粉パンのジャムサンド 黒糖バナナ蒸しパン 炒り子 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.7 g 食塩 1.7 g	
15 29 (月)	カレーうどん(乳児しょうゆ味) さつま芋とりんごの重ね煮 小松菜のお浸し	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、米油、きび砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(小間)、食べる煮干し	こまつな、たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、クチャップ、食塩、カレー粉	おにぎり(ごましお) おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.1 g 食塩 1.5 g	
16 30 (火)	御飯 フロccoliの塩ゆで 白菜スープ 豆腐メンチカツ 人參の甘煮	米、じゃがいも、パン粉、米油、小麦粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、卵、チーズ、ベーコン、淡色みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、フロccoli、はくさい	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	おにぎり(みそ) じゃが芋のチーズ焼き りんご 牛乳	エネルギー 694 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.6 g 食塩 1.7 g	
17 31 (水)	御飯 ほうれん草の胡麻和え 豚汁 鮭の塩焼き 南瓜の煮物	米、生中華めん、さといも、板こんにゃく、米油、きび砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、さけ、豚肉(小間)、豚肉(肩ロース)、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、油揚げ、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれん草、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、にら、ごぼう、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) しょうゆラーメン 炒り子 牛乳	エネルギー 726 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 14.9 g 食塩 3.0 g	

朝おやつ: 牛乳50ml(3歳未満児)

〈行事食〉

5日 七草: 七草がゆ

11日 鏡開き: あげ餅(幼児)

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。