

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 (木)	ドライカレー(乳児ハヤシライス) ゆで卵(幼児) 牛乳 トマト(乳児) コールスローサラダ	米、小麦粉、米油、黒砂糖、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、豆乳、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、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	おにぎり(しょうゆ) 黒糖蒸しパン みかん	エネルギー 648 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.2 g 食塩 1.9 g
2 (金)	御飯 小松菜のお浸し 鰻団子汁 鶏の照り焼き 大根の煮物	米、板こんにゃく、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉切り身、赤みそ、いり大豆、いわし(すり身)、きな粉、淡色みそ、食べる煮干し	だいこん、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	おにぎり(おかか) 味噌田楽・きなこ豆(幼児) 味噌おにぎり・炒り子(乳児) 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.2 g 食塩 2.7 g
16 (金)	御飯 小松菜のお浸し 鰻団子汁 鶏の照り焼き 大根の煮物	米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、米油、ごま油	牛乳、鶏もも肉切り身、豚ひき肉、いわし(すり身)、豆乳、食べる煮干し、淡色みそ	だいこん、こまつな、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ドライイースト	おにぎり(おかか) 肉まん 炒り子 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.4 g 食塩 2.4 g
3 17 (土)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(わかめ・豆腐) カレイの煮つけ 里芋のそぼろ煮	米、さといも、上新粉、きび砂糖、米油	牛乳、かれい、調製豆乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	チンゲンサイ、マーマレード、干しぶどう、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	米粉パンのジャムサンド 米粉のオレンジマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g
5 19 (月)	ほうとう 金時豆の煮豆 チンゲン菜のおかか和え	ほうとう、米、きび砂糖、さといも、すりごま、米油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	チンゲンサイ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) 豚キャベツチャーハン 炒り子 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.3 g
6 20 (火)	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 鶏の唐揚げ 人参の含め煮	米、きび砂糖、米粉、米油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	おにぎり(みそ) もちもちココア いちご 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.2 g 食塩 1.9 g
7 (水)	納豆ごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) 鮭の塩焼き 白菜のお浸し	米、じゃがいも、小麦粉、上白糖、さつまいも、コーンスターチ、粉糖	牛乳、さけ、国産納豆、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、調製豆乳	りんご天然果汁、みかん、はくさい、オレンジ、いちご、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) シュークリーム みかん りんごジュース(2歳～) 牛乳(～1歳)	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.1 g 食塩 1.7 g
21 (水)	おにぎり(おかか) 石狩鍋 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、米油、ゆでうどん、じゃがいも、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚肉(小間)、さけ、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、だいこん、はくさい、ピーマン、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、食塩、しょうゆ	おにぎり(のりしお) 焼きそば(0.1歳うどん) 炒り子 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.5 g 食塩 1.8 g
8 22 (木)	御飯 ブロッコリーのお浸し わかめスープ 麻婆豆腐 かぶの煮物	米、さつまいも、ごま油、米油、片栗粉、きび砂糖、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、チーズ、豚ひき肉、赤だしみそ、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、みかん、ブロッコリー、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) さつまいもとチーズの重ね焼き みかん 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.5 g 食塩 2.3 g
9 (金)	御飯 ほうれん草のお浸し 沢煮椀 鯖の胡麻焼き 里芋の煮ころがし	食パン、米、さといも、マヨネーズ(卵不使用)、米油、すりごま、きび砂糖	牛乳、さわら、ツナ水煮缶、豚肉(脷口ス)、食べる煮干し	ほうれん草、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) ツナサンド 炒り子 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.2 g 食塩 2.6 g
10 24 (土)	御飯 いんげんのお浸し 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) 煮込みハンバーグ 卵なし 南瓜の煮物	米、じゃがいも、米パン粉、すりごま、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、食べる煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、キャベツ、にんじん、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、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 583 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.2 g 食塩 2.0 g
26 (月)	御飯 チンゲン菜のソテー 白菜とベーコンのスープ ミートボール 粉ふき芋	米、小麦粉、じゃがいも、米油、きび砂糖、米パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、卵、ベーコン、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、りんごジャム、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	おにぎり(ごましお) りんご豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.0 g 食塩 1.8 g
13 27 (火)	御飯 いんげんの胡麻浸し みそ汁(大根・わかめ) 松風焼き 南瓜の煮物	米、もち米、ごま油、米パン粉、すりごま、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	いちご、かぼちゃ、いんげん、だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) 中華おこわ いちご 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.4 g 食塩 2.2 g
14 28 (水)	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ぶりの竜田揚げ 人参の含め煮	米、上白糖、米油、片栗粉、きび砂糖	ぶり、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) プリン 炒り子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.2 g 食塩 1.6 g

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

〈行事食〉

2日 節分

21日 石狩鍋

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。