

# 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 (月)	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 松風焼き かぶの煮物	いんげんの胡麻浸し 米、米パン粉、すりごま、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	かぶ、いんげん、なめこ、ねぎ、あおのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) おにぎり(青のり・おかか) 炒り子 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.8 g 食塩 1.8 g
2 16 30 (火)	御飯 野菜スープ(キャベツ・玉葱・ベーコン) ミートボール 人参の甘煮	ブロッコリーのお浸し じゃがいも、米、米油、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、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(みそ) まんまるじゃが りんご 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.6 g 食塩 182.0 g
3 17 (水)	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 鮭のフライ さつま芋の胡麻和え	アスパラガスの塩ゆで 米、小麦粉、さつまいも、コーン油、きび砂糖、米油、パン粉、すりごま、ごま油	牛乳、さけ、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	グリーンアスパラガス、なす、ママーレード	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	おにぎり(のりしお) オレンジ豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 707 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.3 g 食塩 201.0 g
4 18 (木)	ハヤシライス コールスローサラダ トマト 牛乳	米、じゃがいも、米粉、米油、黒砂糖、小麦粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、国産かんきつ類、トマト、キャベツ、にんじん、バナナ、にんにく、しょうが、レモン	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	おにぎり(しょうゆ) 黒糖バナナ蒸しパン かんきつ類	エネルギー 646 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.6 g 食塩 1.7 g
5 19 (金)	肉そぼろ御飯 みそ汁(白菜・しめじ) 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し	米、もち米、きび砂糖、ねりごま、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、淡色みそ、食べる煮干し	こまつな、はくさい、しめじ、にんじん、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 14.8 g 食塩 2.2 g
6 20 (土)	筍御飯 すまし汁(わかめ・葱・麩) 鯖の塩焼き 落と人参の煮物(幼児)	人参の含め煮(乳児) 米、もち米、きび砂糖、ねりごま、焼ふ	牛乳、さわら、淡色みそ、油揚げ、食べる煮干し	にんじん、たけのこ、ぶき、しいたけ、ねぎ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.4 g
8 22 (月)	御飯 みそ汁(大根・キャベツ) つくね煮 南瓜の煮物	アスパラガスのお浸し 米、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、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	かぼちゃ、だいこん、グリーンアスパラガス、キャベツ、りんごジャム、にんじん、干しぶどう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド 米粉のりんごマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.4 g 食塩 1.8 g
9 23 (火)	御飯 オニオンスープ ハンバーグ じゃが芋の胡麻和え	ほうれん草のナムル 米、じゃがいも、米油、ごま、ごま油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、ほうれん草、たまねぎ、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(ごましお) じゃがベーコン 炒り子 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.3 g 食塩 2.2 g
10 24 (水)	御飯 オニオンスープ ハンバーグ じゃが芋の胡麻和え	スナップえんどうのお浸し サンドイッチパン、米、米油、焼ふ、きび砂糖	牛乳、かじき、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	国産かんきつ類、かぶ、はくさい、えのきだけ、りんごジャム、グリーンピース、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) りんごジャムサンド かんきつ類 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 18.5 g 食塩 2.7 g
11 25 (木)	御飯 きつねうどん 豆腐の真砂揚げ チンゲン菜のお浸し	スナップえんどうの塩ゆで 米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(卵不使用)、米油、米パン粉、すりごま、粉糖	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム	りんご天然果汁、たまねぎ、いちご、国産かんきつ類、スナップえんどう、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) 苺のショートケーキ かんきつ類 牛乳(～1歳) りんごジュース(2歳～)	エネルギー 696 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 33.1 g 食塩 1.4 g
12 26 (金)	御飯 みそ汁(蕪・キャベツ) 鮭の塩焼き 人参の含め煮	スナップえんどうの塩ゆで 米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、マヨネーズ(卵不使用)、米油、米パン粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、食べる煮干し	たまねぎ、スナップえんどう、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) ドーナツ 炒り子 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 28.7 g 食塩 1.5 g
13 27 (土)	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 白身魚の煮つけ 大根の煮物	小松菜のお浸し 米、米粉、きび砂糖、米油、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) 切り昆布ご飯(味噌) りんご 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.9 g
14 28 (日)	御飯 みそ汁(蕪・キャベツ) 鮭の塩焼き 人参の含め煮	アスパラガスのお浸し 米、小麦粉、上新粉、じゃがいも、米油、ごま油、きび砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	にんじん、かぶ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にら	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(おかか) チヂミ(じゃが芋) 炒り子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 11.7 g 食塩 1.6 g
15 29 (月)	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 白身魚の煮つけ 大根の煮物	小松菜のお浸し 米、米粉、きび砂糖、米油、すりごま	牛乳、かれい、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、食べる煮干し	だいこん、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	米粉パンのジャムサンド 米粉のきな粉胡麻蒸しパン 炒り子 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 8.4 g 食塩 1.9 g

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

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。

4月のお肉のメニューはひき肉を使用しています。

卵やバターを使用する献立をなるべく減らしています。

〈行事食〉

19日 筍ご飯、落と人参の煮物(幼児)