

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		
01 29 月	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(えのき・葱・麩) 豆腐とツナの寄せ揚げ 切干大根の旨煮	米、油、やまといも、片栗粉、焼ふ、きび砂糖、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、ツブ水煮缶、豚肉、米みそ、油揚げ、卵、食べる煮干し	チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、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 590 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.6 g 食塩 1.7 g
02 16 30 火	御飯 フロッコリーのお浸し みそ汁(無・キャベツ) 中華風ローストチキン 南瓜の煮物	米、米粉、きび砂糖、片栗粉、油、ごま油、すりごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、きな粉	メロン、かぼちゃ、かぶ、フロッコリー、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	おにぎり(みそ) もちもちきなこ メロン 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.9 g 食塩 1.7 g
03 水	御飯 オクラのおかか和え すまし汁(わかめ・玉葱) 麻婆茄子 人参の含め煮	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、赤だしみそ、かつお節、米みそ	りんご天然果汁、なす、すいか、にんじん、オクラ、玉葱、もも缶、みかん缶、メロン、りんご、ねぎ、生わかめ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) スイカポンチ フレンチポテト 牛乳(〜1歳)りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.7 g 食塩 1.6 g
17 31 水	御飯 オクラのおかか和え すまし汁(わかめ・玉葱) 麻婆茄子 人参の含め煮	米、黒砂糖、油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、さらしあん、赤だしみそ、食べる煮干し、かつお節、米みそ	なす、にんじん、オクラ、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、かんてん、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) 水ようかん 炒り子 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.7 g 食塩 1.6 g
04 18 木	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(白菜・しめじ) 松風焼き かぶの煮物	米、小麦粉、きび砂糖、油、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ、卵	すいか、かぶ、こまつな、はくさい、しめじ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(しょうゆ) ヨーグルト蒸しパン すいか 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.6 g
05 金	七たそうめん あじのつぶら いんげんの胡麻浸し	米、干しひやむぎ、もち米、小麦粉、油、ごま油、すりごま、きび砂糖	牛乳、あじ、ハム、卵、鶏もも肉、食べる煮干し	いんげん、にんじん、オクラ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(おかか) 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.2 g 食塩 2.2 g
19 金	そうめん あじのつぶら いんげんの胡麻浸し	干しそうめん、米、もち米、小麦粉、油、ごま油、すりごま、きび砂糖	牛乳、あじ、鶏もも肉、卵、かつお節、食べる煮干し	いんげん、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(おかか) 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.2 g 食塩 2.2 g
06 20 土	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(無・油揚げ) ハンバーグ 卵不使用 大根の煮物	米、米粉、きび砂糖、油、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、米みそ、油揚げ、食べる煮干し	だいこん、ほうれん草、たまねぎ、かぶ、にんじん、マーマレード、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	米粉パンのジャムサンド 米粉マフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.3 g 食塩 1.7 g
08 22 月	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(わかめ・豆腐) 鶏肉の黒糖煮 粉ふき芋	米、スパゲティ、じゃがいも、黒砂糖	牛乳、鶏肉、押し木綿豆腐、ベーコン、米みそ、食べる煮干し	こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) スパゲティナポリタン 炒り子 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.3 g 食塩 1.6 g
09 23 火	御飯 大根とキュウリとハムのサラダ すまし汁(茄子・えのき) かんばんの味噌漬け焼き 人参の甘煮	米、食パン、アレルギーマヨネーズ、きび砂糖	牛乳、かんばん、ハム、米みそ、しらす干し	すいか、にんじん、だいこん、なす、えのきだけ、きゅうり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(みそ) トースト(じゃこ) すいか 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.8 g 食塩 1.7 g
10 24 水	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(じゃが芋・わかめ) さけのちゃんちゃん焼き かぶの煮物	米、じゃがいも、きび砂糖、油	牛乳、さけ、米みそ、しらす干し、食べる煮干し	かぶ、キャベツ、いんげん、にんじん、うめ干し、生わかめ	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) 焼きおにぎり(鶏ひき肉) 炒り子 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 8.2 g 食塩 1.7 g
11 25 木	カレーライス(乳児ハヤシライス) フレンチサラダ 牛乳 トマト(乳児) ゆで卵(幼児)	米、じゃがいも、小麦粉、油、上白糖、きび砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター、かつお節	みかん缶、メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、かんてん、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) みかん寒天 メロン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.9 g 食塩 1.8 g
12 金	御飯 フロッコリーのお浸し みそ汁(茄子・たまねぎ) 真珠蒸し 大根の煮物	米、もち米、上白糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、押し木綿豆腐、米みそ、食べる煮干し	だいこん、たまねぎ、フロッコリー、なす、干ししいたけ、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) プリン 炒り子	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 1.6 g
26 金	御飯 フロッコリーのお浸し みそ汁(茄子・たまねぎ) 真珠蒸し 大根の煮物	米、もち米、上白糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、米みそ、食べる煮干し	だいこん、たまねぎ、フロッコリー、なす、干ししいたけ、しょうが、南瓜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) 豆乳スコーン(南瓜) 炒り子 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 g
13 27 土	御飯 いんげんのおかかあえ みそ汁(わかめ・白菜) 白身魚の煮つけ さつま芋の煮物	米、さつまいも、じゃがいも、きび砂糖、すりごま	牛乳、かれい、米みそ、食べる煮干し、かつお節	いんげん、はくさい、あおのり、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 おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 6.1 g 食塩 1.5 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。