

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				
1 15 29 金	御飯 れんごんのきんぴら みそ汁(豆腐・なめこ) かんばんちの照り焼き 白和え(ブロッコリー・にんじん)	米、小麦粉、きび砂糖、米油、すりごま、ごま油	牛乳、かんばんち、押し木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	れんごん、ブロッコリー、なめこ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) ココア豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.0 g 食塩 1.7 g	
2 16 30 土	御飯 白菜のお浸し みそ汁(茄子・たまねぎ) 豚肉と大根の煮物 里芋の煮ころがし	米、さといも、上新粉、きび砂糖、米油、りんごジャム	牛乳、豚肉(小間)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいごん、はくさい、たまねぎ、なす、干しぶどう、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(いちご) 米粉のりんごマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.5 g 食塩 1.4 g	
18 月	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・わかめ) 豆腐と豚肉の寄せ揚げ 南瓜の煮物	米、さつまいも、やまといも、米油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、食べる煮干し	かぼちゃ、ほうれんそう、だいごん、ねぎ、わかめ、かんでん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) 芋ようかん 炒り子 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.0 g 食塩 1.4 g	
5 19 火	きのご御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 松風焼き いんげんのお浸し	米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、パン粉、米パン粉、米油、きび砂糖、けしの実、バター	鶏ひき肉、牛乳、鶏もも肉(小間)、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	かき、たまねぎ、いんげん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) マカロニグラタン(ほうれん草) 柿	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.2 g 食塩 1.9 g	
6 水	御飯 小松菜の胡麻浸し すまし汁(かぶ・葉・麩) 鯖の味噌煮 人参の含め煮	米、小麦粉、上白糖、きび砂糖、焼ひ、すりごま、米油、さつまいも	牛乳、さば、卵、生クリーム、赤だしみそ、豆乳	りんご天然果汁、りんご、こまつな、にんじん、かぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) モンブラン(乳児 さつまモンブラン) りんご 牛乳(～1歳) りんごジュース(2歳～)	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.5 g 食塩 1.6 g	
20 水	御飯 小松菜の胡麻浸し すまし汁(かぶ・葉・麩) 鯖の味噌煮 人参の含め煮	米、小麦粉、きび砂糖、焼ひ、すりごま	牛乳、さば、バター、赤だしみそ、卵(黄)、食べる煮干し	りんご、こまつな、にんじん、かぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) アップルパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.0 g 食塩 1.7 g	
7 21 木	チキンカレーライス (乳児ハヤシライス) グリーンサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、米油、ごま油、バター	牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、ハム、かつお節	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、かつおだし汁、食塩、カレー粉、酢	おにぎり(しょうゆ) 蒸しパン(プレーン) 梨	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.8 g 食塩 1.9 g	
8 22 金	御飯 白菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ぶりの胡麻焼き ごぼうとさつまいもの甘辛炒め	米、さつまいも、米油、きび砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、ぶり、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	はくさい、たまねぎ、ごぼう、しめじ、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(おかか) チャーハン(ツナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.6 g 食塩 2.1 g	
9 土	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(蕪・油揚げ) 鯖の塩焼き じゃが芋の煮物	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、米油	牛乳、さわか豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	キャベツ、かぶ、にんじん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド(いちご) 米粉の人参ケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.5 g	
11 25 月	御飯 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(えのき・葱・豆腐) 中華風ローストチキン 大根の煮物	米、さつまいも、きび砂糖、すりごま、ごま油、ねりごま	牛乳、鶏もも肉切り身、チーズ、押し木綿豆腐、食べる煮干し	だいごん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) さつまいもとチーズの重ね蒸し 炒り子 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.4 g 食塩 2.2 g	
12 26 火	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カレイの煮つけ 人参のツナ炒り	米、生中華めん、じゃがいも、米油、きび砂糖、ゆでうどん	かれい、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、ツナ水煮缶	りんご、にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) 塩ラーメン りんご 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.5 g	
13 27 水	御飯 ブロッコリーの塩ゆで クリームシチュー 鮭のムニエル トマト	米、もち米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、米油、きび砂糖、バター	さけ、牛乳、鶏もも肉(小間)、豚肉(小間)、食べる煮干し	トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) 中華おこわ 炒り子	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.1 g 食塩 1.7 g	
14 28 木	ほうとう 金時豆の煮豆 チンゲン菜のお浸し	ほうとう、米、きび砂糖、さといも	牛乳、豚肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かき、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、しいたけ、万能ねぎ、ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) おにぎり(おかか・ねぎ・のり) 柿 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 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。