

日/曜	献立名	材料名(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		
04 18 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(大根・しめじ) つくね煮 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、りんごジャム	牛乳、鶏ひき肉、調整豆乳、淡色辛みそ、食べる煮干し	いんげん、だいこん、しめじ、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(いちご) 米粉のりんごマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.3 g 食塩 1.9 g
06 月	御飯 梅人参 お吸い物(小松菜・花麩) 松風焼き(蓮根) 栗きんとん(乳児芋きんとん)	米、さつまいも、小麦粉、くりの甘露煮、きび砂糖、米油、重み、米パン粉、上白糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、ごまつな、れんこん、ねぎ、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) 味噌蒸しパン 炒り子 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.0 g 食塩 2.0 g
20 月	御飯 ブロccoliのお浸し すまし汁(小松菜・葱・豆腐) 松風焼き 人参の含め煮	米、小麦粉、きび砂糖、米油、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、ブロッコリー、ごまつな、ねぎ、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) 味噌蒸しパン 炒り子 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.6 g 食塩 2.0 g
07 火	御飯 みそ汁(白菜・えのき) ぶり大根 チンゲン菜のお浸し	米、きび砂糖	牛乳、ぶり、淡色辛みそ	だいこん、りんご、チンゲンサイ、はくさい、えのきだけ、かぶ、七草、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(みそ) 七草がゆ りんご 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.9 g 食塩 1.9 g
21 火	御飯 みそ汁(白菜・えのき) ぶり大根 チンゲン菜のお浸し	米、生中華めん、きび砂糖、米油	牛乳、ぶり、豚肉、焼き豚、淡色辛みそ	だいこん、りんご、チンゲンサイ、はくさい、えのきだけ、にんじん、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(みそ) しょうゆラーメン りんご 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g
08 水	御飯 ほうれん草のおかか和え 豚汁 鮭の塩焼き 南瓜の煮物	米、さといも、小麦粉、上白糖、コーンスターチ、砂糖、粉糖、バター	牛乳、さけ、卵、豚肉、生クリーム、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、油揚げ、調整豆乳、かつお節	りんご天然果汁、みかん、かぼちゃ、オレンジ、ほうれん草、板こんにゃく、いちご、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) シュウクリーム みかん 牛乳(~1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 662 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.4 g 食塩 1.5 g
22 水	御飯 ほうれん草のおかか和え 豚汁 鮭の塩焼き 南瓜の煮物	米、さつまいも、さといも、板こんにゃく、米油、ざらめ糖、黒ごま、きび砂糖	牛乳、さけ、豚肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	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 天ぷら) 炒り子 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g
09 23 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、じゃがいも、きび砂糖、米粉、米パン粉、片栗粉、米油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、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) もちもちココア いちご 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.9 g 食塩 1.9 g
10 金	切り昆布ご飯(しょうゆ) みそ汁(大根・しめじ) 豆腐の真砂揚げ ブロッコリーの胡麻浸し	米、もち、もち米、米油、片栗粉、きび砂糖、すりごま	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉、淡色辛みそ、卵、きな粉、食べる煮干し	だいこん、ブロッコリー、しめじ、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	おにぎり(おかか) きな粉おはぎ あげ餅(幼児) 炒り子(乳児) 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.3 g 食塩 1.8 g
24 金	切り昆布ご飯(しょうゆ) みそ汁(大根・しめじ) 豆腐の真砂揚げ ブロッコリーの胡麻浸し	米、食パン、米油、片栗粉、きび砂糖、すりごま、バター	牛乳、押し木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいこん、ブロッコリー、しめじ、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	おにぎり(おかか) フレンチトースト 炒り子 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.0 g
11 25 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 人参の含め煮	米、上新粉、きび砂糖、米油	牛乳、さわか、調整豆乳、淡色辛みそ、食べる煮干し	キャベツ、にんじん、バナナ、たまねぎ、なす、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(いちご) 米粉のパナママフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.7 g 食塩 1.7 g
27 月	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(わかめ・ねぎ・麩) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 大根の煮物	米、小麦粉、米油、きび砂糖、焼酎、いちごジャム	牛乳、豚肉、調整豆乳、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・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(ごましお) いちご豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.4 g 食塩 2.0 g
14 28 火	カレーうどん(乳児しょうゆ味) さつまいもとりんごの重ね煮 白菜のお浸し	ゆでうどん、米、さつまいも、米油、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、焼き豚、卵	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎ、レタス	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(みそ) 焼き豚レタスチャーハン みかん 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.0 g 食塩 1.8 g
15 29 水	御飯 小松菜の胡麻和え すまし汁(えのき・ねぎ・油揚げ) 鯖の味噌煮 根菜の煮物	じゃがいも、米、きび砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、さば、チーズ、赤だしみそ、油揚げ、食べる煮干し	ごまつな、れんこん、えのきだけ、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	おにぎり(のりしお) じゃが芋のチーズ焼き 炒り子 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.4 g 食塩 1.9 g
16 30 木	御飯 ブロccoliの塩ゆで 白菜スープ 豆腐メンチカツ 人参の甘煮	米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、米パン粉、米油	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、卵、ベーコン	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) ココアホットケーキ りんご 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.3 g 食塩 1.4 g
17 31 金	御飯 キャベツのおかか和え みそ汁(じゃが芋・ねぎ) シウマイ 大根のツナあんかけ	米、じゃがいも、しゅうまいの皮、片栗粉、米油、すりごま、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、淡色辛みそ、食べる煮干し、かつお節	だいこん、たまねぎ、キャベツ、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(おかか) おにぎり(わかめ) 炒り子 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.3 g 食塩 2.0 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。