

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 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 じゃが芋のそぼろ煮	米、じゃがいも、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、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・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	
3 月	御飯 小松菜のお浸し 鰯団子汁 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、いり大豆、いわし、きな粉、赤みそ、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・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(ごましお) 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 539 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.0 g	
17 月	御飯 小松菜のお浸し 鰯団子汁 鶏の照り焼き 大根の煮物	米、すりごま、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、いわし、卵、食べる煮干し、淡色みそ	だいこん、こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、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) 豚キャベツチャーハン 炒り子 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.5 g 食塩 2.0 g	
4 18 火	御飯 ブロッコリーのお浸し わかめスープ 麻婆豆腐 人参の含め煮	米、上白糖、ごま油、米油、片栗粉、すりごま、きび砂糖	押し木綿豆腐、牛乳、卵、豚ひき肉、赤だしみそ、淡色辛みそ	いちご、にんじん、ブロッコリー、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(みそ) プリン いちご	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.2 g 食塩 1.6 g	
5 水	納豆ごはん みそ汁(蕪・油揚げ) 鮭の塩焼き 白菜のお浸し	米、さつまいも、上白糖、米油	牛乳、さけ、国産納豆、さらしあん(乾)、淡色辛みそ、油揚げ	りんご天然果汁、みかん、はくさい、かぶ、いちご、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) いちご最中 芋けんぴ みかん 牛乳(〜1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 12.6 g 食塩 1.5 g	
19 水	おにぎり(おかか) 石狩鍋 かぶの煮物(乳児) 白菜のお浸し(乳児)	米、さつまいも、板こんにゃく、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、さけ、淡色辛みそ、食べる煮干し、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、かんでん、かぶ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	おにぎり(のりしお) 芋ようかん 炒り子 牛乳	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 6.3 g 食塩 0.8 g	
6 20 木	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、米油、バター	牛乳、ツナ水煮缶、豚肉(小間)、金時豆、油揚げ、淡色辛みそ、かつお節	みかん、チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ピーマン、マッシュルーム、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	おにぎり(しょうゆ) シーチキンピラフ みかん 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.6 g 食塩 1.8 g	
7 21 金	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(白菜・えのき) ぶりの竜田揚げ じゃが芋の甘辛煮	米、じゃがいも、小麦粉、米油、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、豚ひき肉、淡色辛みそ、豆乳、食べる煮干し	ほうれん草、はくさい、えのきだけ、たけのこ、たまねぎ、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、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 623 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.9 g 食塩 1.9 g	
8 22 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 南瓜の甘煮	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・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう	米粉パンのジャムサンド(いちご) おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.2 g 食塩 2.0 g	
10 月	御飯 いんげんの胡麻浸し みそ汁(わかめ・大根) 松風焼き さつま芋の煮物	米、焼きそばめん、さつまいも、米油、パン粉、すりごま、きび砂糖、けしの実、ゆでうどん	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(小間)、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	いんげん、だいこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) 焼きそば(0.1歳うどん) 炒り子 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.7 g 食塩 2.0 g	
25 火	御飯 いんげんの胡麻浸し みそ汁(わかめ・大根) 松風焼き さつま芋の煮物	米、焼きそばめん、さつまいも、米油、パン粉、すりごま、きび砂糖、けしの実、ゆでうどん	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(小間)、卵、淡色辛みそ	いちご、いんげん、だいこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) 焼きそば(0.1歳うどん) いちご 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.6 g 食塩 2.0 g	
12 26 水	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、さつまいも、米油、片栗粉、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、淡色辛みそ、食べる煮干し	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・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) さつまいもとチーズの重ね蒸し 炒り子 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.1 g 食塩 1.9 g	
13 27 木	カレーライス(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、上新粉、じゃがいも、ながいも、上白糖、米油、小麦粉、きび砂糖、バター	牛乳、豚肉(小間)、卵、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) かるかん みかん	エネルギー 729 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 23.2 g 食塩 1.8 g	
14 28 金	御飯 ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀 鱈の胡麻焼き 里芋の煮ころがし	米、さといも、米粉、きび砂糖、片栗粉、すりごま、米油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、豚肉(脷口ース)、きな粉、食べる煮干し、かつお節	ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) もちもちきなこ 炒り子 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.7 g 食塩 1.9 g	

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

<行事食>

3日 節分

19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。