

# 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	御飯 みそ汁(茄子・たまねぎ) かんばんちの照り焼き 大根の煮物	キャベツのお浸し	米、きび砂糖、すりごま	牛乳、かんばんち、淡色辛みそ、しらす干し、食べる煮干し	だいごん、キャベツ、たまねぎ、なす	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) おにぎり(じゃこ・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 507 たんぱく質 23.5 脂質 7.7 食塩 2.0
3 月	ちらし寿司 はまぐりの潮汁(幼児) すまし汁(わかめ・葱・豆腐)乳児 鶏の味噌漬け焼き	小松菜のお浸し	米、上白糖、きび砂糖、すりごま、焼酎、米油	牛乳、鶏もも肉、はまぐり、卵、油揚げ、淡色辛みそ、押し木綿豆腐、きな粉	りんご天然果汁、こまつな、いちご、にんじん、れんこん、さやえんどう、糸みつば、干ししいたけ、かんとん、のり、生わかめ、ねぎ	酢、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) 三色ゼリー 牛乳 ひなあられ(幼児) お昼スナック(乳児)	エネルギー 489 たんぱく質 21.0 脂質 16.3 食塩 2.0
4 18 火	御飯 きのこスープ カジキのケチャップ煮 南瓜の煮物	白菜のお浸し	米、小麦粉、きび砂糖、米油、片栗粉	牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(小間)	みかん、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、しめじ、トマト、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しほうとう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	おにぎり(みそ) 蒸しパン(ヨーグルト) みかん 牛乳	エネルギー 633 たんぱく質 27.5 脂質 18.0 食塩 2.0
5 水	納豆ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の照り焼き ほうれん草と人参の胡麻和え		米、小麦粉、上白糖、きび砂糖、コーンスターチ、すりごま、ねりごま、粉糖	牛乳、さけ、国産納豆、卵、バター、淡色辛みそ、油揚げ、卵(黄)	りんご天然果汁、国産かんきつ類、いちご、ほうれんそう、だいごん、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) いちごタルト かんきつ類 りんごジュース(2歳～) 牛乳(～1歳)	エネルギー 617 たんぱく質 28.5 脂質 19.8 食塩 1.9
19 水	納豆ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の照り焼き ほうれん草と人参の胡麻和え		米、もち米、きび砂糖、上白糖、すりごま、ねりごま	牛乳、さけ、国産納豆、さらしあん(乾)、淡色辛みそ、きな粉、油揚げ	いちご、ほうれんそう、だいごん、にんじん、あおのり	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩	おにぎり(のりしお) 乳児：ぼたもち(きな粉・胡麻) 幼児：ぼたもち(きな粉・こしあん) いちご 牛乳	エネルギー 557 たんぱく質 29.4 脂質 11.1 食塩 1.7
6 木	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 フロコリーのごまサラダ 牛乳		生中華めん、米、きび砂糖、ごま、米油、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、金時豆、淡色辛みそ、赤だしみそ、バター	いちご、たまねぎ、きゅうり、フロコリー、だけのこ(ゆで)、にんじん、干ししいたけ、ピーマン、マッシュルーム	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	おにぎり(しょうゆ) チキンピラフ いちご	エネルギー 560 たんぱく質 25.9 脂質 16.3 食塩 2.0
7 21 金	御飯 みそ汁(えのき・葱・麩) 鶏肉の黒糖煮 さつま芋のごま和え	チンゲン菜のお浸し	米、さつまいも、油、すりごま、焼酎、黒砂糖、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし) 切り身、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) 焼きおにぎり(豚肉) 炒り子 牛乳	エネルギー 579 たんぱく質 24.4 脂質 11.7 食塩 2.0
8 土	御飯 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) ハンバーグ 卵不使用 南瓜の甘煮	いんげんのソテー	米、上新粉、米油、きび砂糖、米粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、食べる煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、バナナ、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド(いちご) 米粉のパナマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 609 たんぱく質 19.6 脂質 21.8 食塩 1.5
10 24 月	御飯 みそ汁(じゃが芋・白菜) 豆腐ナゲット 人参の含め煮	小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、きび砂糖、米粉、片栗粉、米油	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、絹ごし豆腐、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し、かつお節	こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(ごましお) もちもちココア 炒り子 牛乳	エネルギー 576 たんぱく質 18.8 脂質 15.9 食塩 2.0
11 火			非常食(昼食：わかめご飯、豚汁、さつま芋の甘煮 軽食：米粉のクッキー、ようかん、牛乳) 補食：おにぎり(みそ)					
25 火	炊き込みごはん(鶏・人参) すまし汁(わかめ・玉葱) 鯖の味噌焼き ほうれん草の胡麻和え		米、さつまいも、米油、ざらめ糖、きび砂糖、黒ごま、すりごま、ねりごま	牛乳、さわら、鶏ひき肉、淡色辛みそ	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、生わかめ	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩、酢	おにぎり(みそ) 大芋芋(幼児) 芋天(乳児) みかん 牛乳	エネルギー 519 たんぱく質 21.2 脂質 13.9 食塩 1.8
12 26 水	御飯 みそ汁(蕪・しめじ) 肉団子の甘酢あん れんこんのきんぴら	チンゲン菜のソテー	米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、片栗粉、米油、きび砂糖、ごま油、パン粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(小間)、押し木綿豆腐、ピザ用チーズ、バター、淡色辛みそ、食べる煮干し	チンゲンサイ、かぶ、たまねぎ、れんこん、しめじ、ほうれんそう、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(のりしお) マカロニグラタン (ほうれん草) 炒り子	エネルギー 527 たんぱく質 18.0 脂質 20.0 食塩 2.0
13 27 木	カレーライス(乳児ハヤシライス) ゆで卵(幼児) トマト(乳児) キャベツときゅうりの中華風サラダ	牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、米油、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、卵、ツナ水煮缶、バター、かつお節	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、万能ねぎ、セロリ、焼きのり、にんにく、しょうが、トマト	しょうゆ、ケチャップ、かつお・昆布だし汁、ウスターソース、食塩、酢、カレー粉	おにぎり(しょうゆ) おにぎり(おかか・ねぎ・のり) いちご	エネルギー 677 たんぱく質 22.5 脂質 21.6 食塩 2.0
14 金	御飯 すまし汁(小松菜・人参) カレイの煮つけ 里芋のそぼろ煮	ほうれん草のお浸し	米、さといも、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、かれい、卵、生クリーム、鶏ひき肉、卵(黄)	りんご天然果汁、いちご、みかん、ほうれんそう、こまつな、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(おかか) ココアケーキ みかん りんごジュース(2歳～) 牛乳(～1歳)	エネルギー 580 たんぱく質 26.1 脂質 20.7 食塩 1.4
28 金	御飯 すまし汁(小松菜・人参) カレイの煮つけ 里芋のそぼろ煮	ほうれん草のお浸し	米、さといも、小麦粉、きび砂糖、油、上白糖、ごま油	牛乳、かれい、鶏ひき肉、さらしあん(乾)、豆乳、食べる煮干し	ほうれんそう、こまつな、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ドライイースト	おにぎり(おかか) あんまん 炒り子 牛乳	エネルギー 502 たんぱく質 23.9 脂質 9.5 食塩 1.5
17 31	御飯 みそ汁(小松菜・豆腐)	チンゲン菜のごま浸し	米、じゃがいも、米油、小麦粉、片栗粉、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、押し木綿豆腐、チーズ	かぶ、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、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) まんまるじゃが	エネルギー 553 たんぱく質 20.5

月	豚肉のしょうが焼き（たまねぎ） かぶの煮物	きび砂糖	淡色辛みそ、食べる煮干し	炒り子 牛乳	脂質 21.7 食塩 1.8
---	--------------------------	------	--------------	-----------	-------------------

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。

<行事食>

3日：雛祭り

19日：お彼岸

<リクエスト献立>

各おうちのどんだんさんが、卒園前にもう一度食べたい献立をリクエストしてくれました。献立名の横におうちのマークがついています。

投)

市

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

