

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 火	御飯 みそ汁(大根・わかめ) 鯖の煮つけ じゃが芋の磯和え	ブロッコリーのお浸し 米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、米油	牛乳、さわら、淡色辛みそ	りんご、だいこん、ブロッコリー、マーマレード、干しぶどう、しょうが、あおのり、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) マフィン(オレンジ) りんご 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g	
2 16 30 水	御飯 オニオンスープ 豆腐ナゲット 南瓜の甘煮	スナップえんどうの塩ゆで 米、片栗粉、米油、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、しらす干し、食べる煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、スナップえんどう、うめ干し、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(のりしお) おにぎり(梅じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g	
3 17 木	ハヤシライス コールスローサラダ トマト 牛乳	米、じゃがいも、米粉、米油、黒砂糖、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、かつお節	国産かんきつ類、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、バナナ、しょうが、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	おにぎり(しょうゆ) 黒糖バナナ蒸しパン かんきつ類	エネルギー 643 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 21.8 g 食塩 1.6 g	
4 金	肉そぼろ御飯 みそ汁(白菜・しめじ) 鮭の塩焼き いんげんのお浸し	米、もち米、きび砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	いんげん、はくさい、しめじ、にんじん、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 五平餅(全員淡色みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 9.9 g 食塩 2.0 g	
18 金	筍御飯 すまし汁(白菜・玉葱) 鮭の塩焼き 人参の含め煮(乳児)	筍と人参の煮物(幼児) 米、もち米、きび砂糖	牛乳、さけ、淡色みそ、油揚げ、食べる煮干し	にんじん、たけのこ、はくさい、たまねぎ、ぶき、しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 五平餅(全員淡色みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 7.8 g 食塩 2.0 g	
5 19 土	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) つくね煮 南瓜の煮物	アスパラガスのお浸し 米、上新粉、じゃがいも、きび砂糖、米油、片栗粉、米パン粉	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、りんごジャム、にんじん、ねぎ、干しぶどう、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) マフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.4 g 食塩 1.9 g	
7 21 月	御飯 すまし汁(えのき・葱・豆腐) 麻婆茄子 大根の煮物	ほうれん草のナムル 米、きび砂糖、米粉、片栗粉、ごま油、米油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	なす、だいこん、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ゆかり) もちもちココア 炒り子 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.5 g 食塩 1.9 g	
8 22 火	グリーンピース御飯 みそ汁(わかめ・人参) かじきの照り焼き かぶのそぼろ煮	白菜のお浸し 米、さつまいも、米油、きび砂糖	牛乳、かじき、チーズ、鶏ひき肉、淡色辛みそ	国産かんきつ類、かぶ、はくさい、にんじん、グリーンピース、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) さつまいもとチーズの重ね蒸し かんきつ類 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.4 g 食塩 2.0 g	
9 水	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 白身魚のフライ さつま芋の煮物	アスパラガスの塩ゆで 米、さつまいも、米油、白玉粉、上新粉、米粉、きび砂糖、上白糖、米パン粉	牛乳、かれい、さらしあん(乾)、油揚げ、淡色辛みそ	りんご天然果汁、国産かんきつ類、グリーンアスパラガス、なす、桜の葉の塩漬	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	おにぎり(のりしお) 関東風桜餅 かんきつ類 りんごジュース(2歳～) 牛乳(～1歳)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.7 g 食塩 1.5 g	
23 水	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 白身魚のフライ さつま芋の煮物	アスパラガスの塩ゆで 米、さつまいも、米粉、米油、きび砂糖、米パン粉	牛乳、かれい、油揚げ、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、なす	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	おにぎり(のりしお) かぼちゃドーナツ 炒り子 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g	
10 24 木	御飯 野菜スープ(キャベツ・しめじ・ニンジン) ミートボール 人参の甘煮	ブロッコリーのお浸し 米、きび砂糖、米パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉(小間)、淡色辛みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、刻みこんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、中濃ソース	おにぎり(しょうゆ) 切り昆布ご飯(味噌) りんご 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.5 g 食塩 2.0 g	
11 25 金	御飯 みそ汁(蕪・キャベツ) 鯖の塩焼き 人参の含め煮	アスパラガスのお浸し 米、米粉、じゃがいも、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、さわら、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、かぶ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) チヂミ(じゃが芋) 炒り子 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 12.2 g 食塩 2.0 g	
12 26 土	御飯 野菜スープ(タマネギ・キャベツ・ニンジン) ハンバーグ 卵不使用 さつま芋の甘煮	チンゲン菜のソテー 米、さつまいも、米粉、きび砂糖、米油、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、食べる煮干し	たまねぎ、チンゲンサイ、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) 蒸しパン(プレーン) 炒り子 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.7 g 食塩 1.4 g	
14 28 月	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 松風焼き かぶの煮物	いんげんお浸し 米、米パン粉、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、いんげん、なめこ、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(ゆかり) おにぎり(わかめ) 炒り子 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.8 g 食塩 1.7 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。

今月の献立は卵、麺、きなこ不使用です。

<行事食>

18日：筍御飯、筍と人参の煮物(幼児)