

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 木	御飯 小松菜のソテー 野菜スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・春雨) チーズハンバーグ 人参の含め煮	米、上新粉、米油、きび砂糖、米パン粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ヒザ用チーズ	国産かんきつ類、たまねぎ、こまつな、にんじん、りんごジャム、チンゲンサイ、干しひょうどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) マフィン(りんご) かんきつ類 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.9 g 食塩 1.8 g	
2 金	御飯 キャベツのお浸し みそ汁(大根・しめじ) 鯖の照り焼き じゃが芋とピースの煮物	米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、片栗粉、白玉粉、上白糖	牛乳、さわら、淡色辛みそ、さらしあん(乾)、食べる煮干し	だいこん、キャベツ、しめじ、グリーンピース、しょうが、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 柏餅(幼児) わかめおにぎり(乳児) 炒り子 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.0 g 食塩 1.5 g	
16 30 金	御飯 キャベツのお浸し みそ汁(大根・しめじ) 鯖の照り焼き じゃが芋とピースの煮物	米、さつまいも、じゃがいも、油、さらめ糖(中さら)、きび砂糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、キャベツ、しめじ、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	おにぎり(しお) 大学芋(幼児) 芋天(乳児) 炒り子 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.9 g 食塩 1.6 g	
7 水	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉とキャベツの生姜炒め かぶの煮物	米、米粉、上白糖、米油、きび砂糖、生クリーム、バター	牛乳、豚肉、淡色辛みそ	りんご天然果汁、かぶ、メロン、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(のりしお) マドレーヌ メロン りんごジュース(2歳～) 牛乳(～1歳)	エネルギー 843 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 34.1 g 食塩 2.0 g	
21 水	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉とキャベツの生姜炒め かぶの煮物	米、もち米、ごま油、米油、きび砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、干ししいたけ、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(のりしお) 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.5 g 食塩 1.9 g	
8 22 木	カレーライス(乳児ハヤシライス) フレンチサラダ 牛乳 トマト(乳児) ゆで卵(幼児)	米、米粉、じゃがいも、黒砂糖、米油、きび砂糖、バター	牛乳、豚肉、卵、チーズ、かつお節	国産かんきつ類、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、みかん缶、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、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	おにぎり(しょうゆ) チーズ入り茶まんじゅう かんきつ類	エネルギー 711 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 27.5 g 食塩 1.9 g	
9 23 金	御飯 スナップえんどうの塩ゆで きのこスープ カジキのケチャップ煮 南瓜の煮物	米、上白糖、米油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、鶏もも肉、食べる煮干し	もも缶(白樹)、かぼちゃ、スナップえんどう、たまねぎ、しめじ、トマト、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かんでん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 白桃寒天 炒り子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.9 g 食塩 1.8 g	
10 24 土	御飯 アスパラガスのお浸し みそ汁(大根・キャベツ) つくね煮 卵なし 人参の含め煮	米、上新粉、きび砂糖、米油、片栗粉、米パン粉	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、だいこん、グリーンアスパラガス、バナナ、キャベツ、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) マフィン(バナナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.6 g 食塩 1.8 g	
12 26 月	肉うどん 金時豆の煮豆 ほうれん草のお浸し	ゆでうどん、米、きび砂糖、コーン油	牛乳、豚肉(小間)、ツナ水煮缶、金時豆、卵、食べる煮干し	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	おにぎり(ゆかり) チャーハン(ツナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.0 g 食塩 2.4 g	
13 27 火	グリーンピース御飯 いんげんのお浸し すまし汁(小松菜・ねぎ・えのき) 鱈の塩焼き 人参のきんぴら	米、じゃがいも、米油、ごま油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、あじ	メロン、ごぼう、いんげん、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	おにぎり(みそ) ごぼうスティック フレンチポテト メロン 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.8 g 食塩 1.8 g	
14 28 水	チキンピラフ オニオンスープ 鮭のムニエル アスパラガスの塩ゆで	米、米粉、米油、きび砂糖、ごま油、バター	牛乳、さけ、鶏もも肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、みりん	おにぎり(のりしお) おにぎり(みそ焼き) 炒り子 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 13.0 g 食塩 2.0 g	
17 31 土	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(茄子・たまねぎ) 松風焼き 卵なし かぶの煮物	米、米粉、きび砂糖、米油、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、ほうれん草、りんご、たまねぎ、なす、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) 米粉のケーキ(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.0 g 食塩 1.8 g	
19 月	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) 鶏肉の竜田揚げ 大根の煮物	米、ゆでうどん、米油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、豚肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいこん、こまつな、キャベツ、なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、あおりのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ	おにぎり(ゆかり) 焼きうどん 炒り子 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.4 g 食塩 1.9 g	
20 火	御飯 スナップえんどうのお浸し すまし汁(キャベツ・しめじ) 白身魚の衣焼き ごぼうとさつま芋の甘酢炒め	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、きび砂糖、米油、米粉	牛乳、かれい、豚ひき肉	メロン、キャベツ、スナップえんどう、ごぼう、しめじ、ねぎ、しょうが、あおりのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(みそ) 芋もち メロン 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.0 g 食塩 1.8 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。

<行事食>

2日：柏餅(幼児)