

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・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		
1 15 29 金	御飯 オクラのお浸し みそ汁(大根・キャベツ) カジキの衣焼き 南瓜の煮物	米、米粉、米油、きび砂糖	牛乳、かじぎ、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	かぼちゃ、だいごん、オクラ、キャベツ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) おにぎり(肉みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.1 g 食塩 1.9 g
2 16 30 土	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ハンバーグ 卵不使用 大根の煮物	米、米粉、きび砂糖、米油、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、だいごん、ほうれん草、りんご、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	米粉パンのジャムサンド(いちご) ケーキ(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.1 g 食塩 1.9 g
4 18 月	御飯 きゅうりと刻みこんぶの酢の物 みそ汁(茄子・えのき) 鶏肉のしょうが煮 じゃが芋の甘辛煮	米、じゃがいも、きび砂糖、米油	牛乳、鶏もも肉、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	きゅうり、なす、えのきたけ、にんじん、しょうが、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(ゆかり) 焼きおにぎり(豚肉) 炒り子 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g
5 19 火	御飯 小松菜のお浸し 野菜スープ(チンゲン菜・玉葱・春雨) 鰯フライ 人参の甘煮	米、米粉、きび砂糖、米油、米パン粉、はるさめ、ごま油	牛乳、あじ、卵	すいか、にんじん、ごまつな、チンゲンサイ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) 蒸しパン(プレーン) すいか 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.7 g 食塩 1.6 g
6 水	納豆ごはん すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) 白身魚の塩焼き 茄子とピーマンのそぼろ味噌炒め	米、米粉、上白糖、米油、片栗粉、バター、生クリーム	牛乳、かだい、ヨーグルト、国産納豆、卵、豚ひき肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ	りんご天然果汁、メロン、なす、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、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) ヨーグルトケーキ メロン りんごジュース(2歳～) 牛乳(～1歳)	エネルギー 721 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.6 g 食塩 2.0 g
20 水	納豆ごはん すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) 白身魚の塩焼き 茄子とピーマンのそぼろ味噌炒め	米、米粉、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、かだい、国産納豆、豚ひき肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	なす、りんごジャム、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、あおのり	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(のりしお) ジャムサンド(りんごジャム) 炒り子 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.3 g 食塩 2.0 g
7 21 木	冷麦(人参・油揚げ・小松菜) 松風焼き 焼き南瓜 オクラのお浸し	干しひやむぎ、米、米パン粉、米油、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、卵、油揚げ、淡色辛みそ	メロン、オクラ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) チャーハン(ツナ) メロン 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.3 g 食塩 3.5 g
8 22 金	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 鮭の照り焼き かぶの煮物	米、米粉、米油、きび砂糖、さつまいも	牛乳、さけ、しらす干し、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	とうもろこし、かぶ、ほうれん草、たまねぎ、えだまめ、しめじ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(しお) じゃこ天(乳児:いも天) ふかしたとうもろこし(乳児:炒り子) 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 13.9 g 食塩 2.0 g
9 23 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(白菜・玉葱) ミートボール 卵なし さつまいもの甘煮	米、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、いんげん、はくさい、生わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド(いちご) おにぎり(わかめ) 炒り子 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.1 g 食塩 1.5 g
25 月	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(小松菜・玉ねぎ) 豆腐と豚肉の寄せ揚げ 人参の含め煮	米、上新粉、ながいも、上白糖、やまといも、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、淡色辛みそ、卵、食べる煮干し	にんじん、いんげん、ごまつな、たまねぎ、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) かるかん 炒り子 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.2 g 食塩 1.2 g
12 26 火	ドライカレー(乳児ハヤシライス) スティックきゅうり(乳児:塩もみ) トマト 牛乳	米、じゃがいも、米油、米粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ	すいか、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、カレー粉	おにぎり(みそ) まんまるじゃが すいか	エネルギー 620 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 25.3 g 食塩 1.7 g
13 27 水	御飯 キャベツのお浸し みそ汁(茄子・油揚げ) あじの塩焼き さつまいもの煮物	米、さつまいも、きび砂糖、上白糖	牛乳、あじ、淡色辛みそ、油揚げ、食べる煮干し	オレンジ濃縮果汁、にんじん、みかん缶、キャベツ、なす、レモン果汁、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) オレンジ寒天 炒り子 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.8 g 食塩 1.3 g
14 28 木	御飯 すまし汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 回鍋肉 大根の煮物	米、上新粉、きび砂糖、米油	牛乳、豚肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ	メロン、だいごん、キャベツ、バナナ、にんじん、ピーマン、ねぎ、生わかめ	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(バナナ) メロン 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.3 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。