

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 月	非常食体験	昼食：御飯・野菜スープ・さつまいもの甘煮 軽食：ライスクッキー・みかん缶・パン缶・牛乳				補食：おにぎり(ゆかり)	
2 16 30 火	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(キャベツ・玉葱) 鶏の照り焼き かぶの煮物	米、スパゲティ、オリーブ油、きび砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、淡色辛みそ	ぶどう、かぶ、たまねぎ、いんげん、えのきだけ、しめじ、キャベツ、ピーマン、にんにく、焼きのり、国産かんきつ類	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(みそ) きのこの和風スガグッティ テラウエア(幼児) かんきつ類(乳児) 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.1 g 食塩 2.0 g
3 水	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(茄子・油揚げ) 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろ煮	米、米粉、さつまいも、上白糖、米油、片栗粉、きび砂糖、コーンスターチ、生クリーム	牛乳、さわら、鶏ひき肉、卵、淡色辛みそ、油揚げ	りんご天然果汁、なし、かぼちゃ、こまつな、なす、みかん缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) ホットケーキ さつまいもチップス 梨 りんごジュース(2歳~)牛乳(1歳)	エネルギー 747 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.3 g 食塩 1.7 g
17 水	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(茄子・油揚げ) 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろ煮	米、上新粉、米油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、淡色辛みそ、油揚げ、食べる煮干し	かぼちゃ、こまつな、りんごジャム、なす、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) マフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.6 g 食塩 1.6 g
4 18 木	カレーライス(乳児ハヤシライス) グリーンサラダ トマト 牛乳	米、米粉、じゃがいも、きび砂糖、米油、ごま油、バター	牛乳、豚肉、淡色辛みそ	なし、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、酢	おにぎり(しょうゆ) 蒸しパン(味噌) 梨	エネルギー 638 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.4 g 食塩 1.9 g
5 19 金	肉そぼろ御飯 すまし汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ぶりの竜田揚げ オクラのお浸し	じゃがいも、米、しらたき、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、ぶり、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、チーズ、食べる煮干し	オクラ、にんじん、ねぎ、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) じゃが芋のチーズ焼き 炒り子 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.7 g 食塩 1.9 g
6 20 土	御飯 ほうれん草のお浸し みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) つくね煮 卵なし 大根の煮物	米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいごん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、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) 焼きおにぎり(しょうゆ) 炒り子 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.7 g 食塩 1.7 g
8 月	御飯 いんげんのソテー みそ汁(小松菜・人参) 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋	米、じゃがいも、上白糖、米油、ポップコーン、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	もも缶(白桃)、たまねぎ、いんげん、こまつな、にんじん、かんてん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	おにぎり(ゆかり) 白桃寒天 ポップコーン(幼児) 炒り子(乳児) 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.8 g 食塩 1.4 g
22 月	御飯 いんげんのソテー みそ汁(小松菜・人参) 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋	米、じゃがいも、もち米、上白糖、米油、米パン粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、あずき、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	おにぎり(ゆかり) 乳児：おはぎ(かぼちゃ) 幼児：おはぎ(かぼちゃ・あんこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g
9 火	栗御飯(乳児：さつま芋御飯) すまし汁(えのき・わかめ) かんばちの味噌漬け焼き れんごんのきんぴら 小松菜のお浸し	米、米粉、黒砂糖、くり、米油、ごま油、きび砂糖、さつまいも	牛乳、かんばち、チーズ、淡色辛みそ	なし、こまつな、えのきだけ、れんごん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) チーズ入り茶まんじゅう 梨 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.9 g 食塩 2.0 g
10 24 水	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 肉団子のケチャップ煮 人参の甘煮	米、片栗粉、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、なめこ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) おにぎり(ねぎしお) 炒り子 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 g
11 25 木	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツの梅和え 牛乳	生中華めん、米、きび砂糖、米油、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚ひき肉、金時豆、赤だしみそ、油揚げ、淡色辛みそ	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、だけの、きゅうり、干ししいたけ、にんじん、うめ干し、ひじき、国産かんきつ類	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) ひじきご飯 テラウエア(幼児) かんきつ類(乳児)	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.4 g 食塩 2.2 g
12 26 金	御飯 ほうれん草のソテー 野菜スープ(キャベツ・人参・しめじ) かじきの照り焼き さつま芋の煮物	米、さつまいも、米粉、米油、上白糖、コーンスターチ、きび砂糖、片栗粉、バター、生クリーム	かじき、牛乳、食べる煮干し	ほうれん草、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうが	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(しお) クリームボックス 炒り子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.9 g 食塩 1.5 g
13 27 土	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(大根・わかめ) 豚ひき肉とキャベツの生姜炒め じゃが芋の煮物	米、じゃがいも、上新粉、米油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	キャベツ、だいごん、バナナ、生わかめ、しょうが、あおのり	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) マフィン(バナナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.9 g 食塩 1.6 g
29 月	御飯 ブロッコリーのお浸し みそ汁(蕪・しめじ) 豆腐の真砂揚げ 人参の含め煮	米、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ゆかり) チャーハン(豚キャベツ) 炒り子 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.0 g 食塩 1.9 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>

22日：おはぎ(乳児：かぼちゃ、幼児：かぼちゃ・あんこ)