

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 月	御飯 いんげんの塩ゆで すまし汁(えのき・小松菜・ねぎ) 豆腐とツナの寄せ揚げ ふろふき大根	米、焼きそばめん、米油、やまといも、片栗粉、きび砂糖、ゆでうどん	牛乳、押し木綿豆腐、豚肉、ツナ水煮缶、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいこん、いんげん、キャベツ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、ピーマン、こまつな、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり（ゆかり） 焼きそば（0.1歳うどん） 炒り子 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.2 g 食 塩 2.0 g
2 16 火	御飯 ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(茄子・たまねぎ) カレイの煮つけ 里芋のそぼろ煮	米、さといも、米油、きび砂糖、バター	牛乳、かれい、鶏もも肉、鶏ひき肉、淡色辛みそ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なす、ピーマン、マッシュルーム、しょうが	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（みそ） チキンピラフ りんご 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 10.1 g 食 塩 2.0 g
3 水	納豆ごはん みそ汁(キャベツ・しめじ・油揚げ) 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し	米、米粉、きび砂糖、米油、生クリーム	牛乳、さわら、国産納豆、卵、淡色辛みそ、油揚げ	りんご天然果汁、いちご、国産かんきつ類、こまつな、しめじ、いちごジャム、ねぎ、あおのり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（のりしお） いちごココアロールケーキ かんきつ類 りんごジュース（2歳〜）牛乳（〜1歳）	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 21.3 g 食 塩 1.7 g
17 水	納豆ごはん みそ汁(キャベツ・しめじ・油揚げ) 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し	米、さつまいも、きび砂糖、バター	牛乳、さわら、国産納豆、淡色辛みそ、油揚げ、卵黄、食べる煮干し	こまつな、しめじ、ねぎ、あおのり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（のりしお） スイートポテト 炒り子 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.6 g
4 18 木	カレーライス（乳児ハヤシライス） フレンチサラダ 牛乳 ゆで卵（幼児） トマト（乳児）	米、米粉、じゃがいも、米油、黒砂糖、きび砂糖、バター	牛乳、豚肉、卵、チーズ	みかん、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、かつおだし汁、鶏がらだし汁	おにぎり（しょうゆ） チーズ入り茶まんじゅう みかん	エネルギー 707 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 27.9 g 食 塩 1.9 g
5 19 金	御飯 すまし汁(豆腐・ねぎ・わかめ) さけのちゃんちゃん焼き さつま芋の煮物	米、さつまいも、米粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、さけ、押し木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、豚ひき肉、食べる煮干し、淡色みそ	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり（しお） おやき（小松菜・豚ひき肉） 炒り子 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 8.7 g 食 塩 1.8 g
6 20 土	御飯 白菜のお浸し みそ汁（大根・キャベツ） 豚ひき肉と玉ねぎの生姜炒め 人参の含め煮	米、上新粉、きび砂糖、米油	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	はくさい、にんじん、だいこん、マーマレード、たまねぎ、キャベツ、干しぶどう、しょうが	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（オレンジ） 炒り子 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.7 g
8 月	御飯 ブロッコリーのお浸し すまし汁（豆腐・白菜） 鶏のネギ味噌焼き 南瓜の煮物	米、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	かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、刻みこんぶ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	おにぎり（ゆかり） 切り昆布ご飯（しょうゆ） 炒り子 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.2 g 食 塩 2.0 g
22 月	御飯 ブロッコリーのお浸し すまし汁（豆腐・白菜） 鶏のネギ味噌焼き いとこ煮	米、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、豚肉、淡色辛みそ、あずき、食べる煮干し	かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、刻みこんぶ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	おにぎり（ゆかり） 切り昆布ご飯（しょうゆ） 炒り子 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.3 g 食 塩 2.0 g
9 23 火	御飯 チンゲン菜とコーンのソテー オニオンスープ カジキのケチャップ煮 じゃが芋の磯和え	米、米粉パン、じゃがいも、きび砂糖、米油、片栗粉、バター	牛乳、かじぎ	たまねぎ、みかん、チンゲンサイ、トマト、コーン缶、にんにく、あおのり	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（みそ） シュガートースト みかん 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.8 g 食 塩 2.0 g
10 24 水	きつねうどん 松風焼き ほうれん草のお浸し	ゆでうどん、米、きび砂糖、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、しらす干し、淡色辛みそ、食べる煮干し	ほうれんそう、ねぎ、こまつな、にんじん、うめ干し、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） おにぎり(梅じゃこ) 炒り子 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.5 g 食 塩 2.5 g
11 25 木	御飯 チンゲン菜のお浸し すまし汁(玉ねぎ・わかめ) 厚揚げと豚肉の煮物 大根の煮物	じゃがいも、米、米油、きび砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、淡色辛みそ	たまねぎ、りんご、だいこん、チンゲンサイ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	おにぎり（しょうゆ） 味噌ポテト りんご 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 21.0 g 食 塩 1.8 g
12 26 金	菜飯 キャベツの塩茹で 豚汁 かんばちの照り焼き れんこんのきんぴら	米、さつまいも、米粉、さといも、きび砂糖、板こんにゃく、米油、ごま油	牛乳、かんばち、豚肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、油揚げ、食べる煮干し	キャベツ、れんごん、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（しお） 鬼まんじゅう 炒り子 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.6 g 食 塩 1.7 g
13 27 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁（じゃが芋・長ねぎ） ミートボール 南瓜の甘煮	米、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉、米パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、万能ねぎ、ねぎ、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（ねぎしお） 炒り子 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.3 g 食 塩 1.5 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：いとこ煮