

日 ノ 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		
5 月	御飯 栗きんとん(乳児芋きんとん) お吸い物(人参・三つ葉・わかめ) 松風焼き(蓮根) 梅人参	米、さつまいも、米粉、くりの甘露煮、きび砂糖、米油、米パン粉、上白糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、れんこん、ねぎ、糸みつば、干しうどろ、生わかめ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(ゆかり) 蒸しパン(ヨーグルト) 炒り子 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.1 g 食 塩 1.7 g
19 月	御飯 小松菜のお浸し すまし汁(人参・わかめ) 松風焼き 人参の含め煮	米、米粉、きび砂糖、米油、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、こまつな、ねぎ、干しうどろ、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) 蒸しパン(ヨーグルト) 炒り子 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.6 g
6 火	御飯 チンゲン菜のお浸し みぞ汁(白菜・えのき) ぶり大根 じゃが芋のきんぴら	米、じゃがいも、きび砂糖、こま油	牛乳、ぶり、淡色辛みそ	たいこん、いちこ、チンゲンサイ、はくさい、えのきだけ、にんじん、かぶ、七草、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(みぞ) 七草かぶ いちご 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.5 g 食 塩 2.0 g
20 火	御飯 チンゲン菜のお浸し みぞ汁(白菜・えのき) ぶり大根 じゃが芋のきんぴら	米、もち米、じゃがいも、こま油、きび砂糖	牛乳、ぶり、鶏もも肉、淡色辛みそ	だいこん、いちこ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、えのきだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(みぞ) 鶏おこわ いちご 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.7 g 食 塩 2.0 g
7 水	御飯 ほうれん草のお浸し さつま汁 鮭のフライ かぶの煮物	米、さつまいも、米粉、米油、こんにゃく、上白糖、米パン粉、生クリーム、パター、きび砂糖、粉糖	牛乳、さけ、卵、鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ	りんご天然果汁、かぶ、国産かんきつ類、ほうれんそう、いちこ、だいこん、にんじん、こぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) シュークリーム かんきつ類 りんごジュース(2歳~) 牛乳(~1歳)	エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 26.3 g 食 塩 1.5 g
21 水	御飯 ほうれん草のお浸し さつま汁 鮭のフライ かぶの煮物	米、米粉パン、さつまいも、米油、こんにゃく、米粉、米パン粉、きび砂糖、パター	牛乳、さけ、卵、鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、こぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) フレンチトースト 炒り子 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.6 g 食 塩 2.0 g
8 木	御飯 いんげんのソテー トマトスープ チーズハンバーグ 粉ふき芋	米、じゃがいも、スパゲッティ、米油、米パン粉、米粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ピザ用チーズ	たまねぎ、りんご、トマト、なす、いんげん	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	おにぎり(しょうゆ) ミートソーススパゲッティ りんご 牛乳	エネルギー 699 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 25.3 g 食 塩 1.7 g
9 金	御飯 ブロッコリーのお浸し みぞ汁(キャベツ・しめじ) かんばちの照り焼き 炒り豆腐	米、もち、きび砂糖、米油	牛乳、かんばち、押し木綿豆腐、豚肉、淡色辛みそ、食べる煮干し、豚ひき肉	ブロッコリー、キャベツ、しめじ、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 幼児:あげ餅 乳児:おにぎり(肉みぞ) 炒り子 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 11.1 g 食 塩 1.7 g
23 金	御飯 ブロッコリーのお浸し みぞ汁(キャベツ・しめじ) かんばちの照り焼き 炒り豆腐	米、きび砂糖、米油	牛乳、かんばち、押し木綿豆腐、豚肉、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	ブロッコリー、キャベツ、しめじ、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) おにぎり(肉みぞ) 炒り子 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 14.1 g 食 塩 2.0 g
10 土	御飯 白菜の磯和え みぞ汁(茄子・たまねぎ) 豚ひき肉とキャベツの生姜炒め 南瓜の煮物	米、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	はくさい、かぼちゃ、パナ、なす、たまねぎ、キャベツ、しめじ、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)	おにぎり(のりしお) 炒り子 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.7 g
26 月	御飯 みぞ汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏ちゃん 大根の煮物	じゃがいも、米、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、淡色辛みそ、チーズ、食べる煮干し	キャベツ、だいこん、にんじん、なめこ、たまねぎ、にんにく、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) じゃが芋のチーズ焼き 炒り子 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.1 g 食 塩 1.7 g
13 火	カレーうどん(乳児しようゆ味) さつま芋とりんごの重ね煮 小松菜のお浸し	ゆでうどん、米、さつまいも、米油、米粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、焼き豚、卵	みかん、こまつな、たまねぎ、レタス、にんじん、ねぎ、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	おにぎり(みぞ) 焼き豚レタスチャーハン みかん 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.9 g
14 水	御飯 キャベツのお浸し すまし汁(大根・油揚げ) 鮭の味噌煮 根菜の煮物	米、米粉、きび砂糖、上白糖、米油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、さらしあん、赤だしみそ、油揚げ、食べる煮干し、淡色辛みそ	だいこん、キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) あんぽん 炒り子 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.0 g 食 塩 2.0 g
15 木	御飯 白菜のお浸し 野菜スープ(キャベツ・人参・しめじ) 豆腐メンチカツ 人参の甘煮	米、米粉、きび砂糖、米油、米パン粉、米油	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、卵	はくさい、りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) ホットケーキ(ココア) りんご 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.1 g 食 塩 1.4 g
16 金	御飯 ほうれん草のナムル みぞ汁(じゃが芋・ねぎ) シウマイ 大根のツナあんかけ	米、さつまいも、じゃがいも、しゅうまいの皮、片栗粉、米油、さらめ麺、きび砂糖、こま油、米粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、しょぼうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	おにぎり(しお) 幼児:大学芋 乳児:いも天 炒り子 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.7 g
17 土	御飯 いんげんのお浸し みぞ汁(かぶ・わかめ) ハンバーグ 卵不使用 里芋の煮ころがし	米、さといも、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、いんげん、かぶ、かぼちゃ、生わかめ、干しうどろ	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(南瓜) 炒り子 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.7 g 食 塩 1.6 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。

&lt;行事食&gt;

5日:栗きんとん 6日:七草かぶ 9日:あげ餅(幼児)