

| 日／曜           | 献立名   |            | 材料名（昼食・軽食）                      |   |   |  | 補食<br>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  |  |   |  |
| 2<br>16<br>月  | 御飯<br>みそ汁(茄子・えのき)<br>豚肉とキャベツと人参の生姜炒め<br>大根の煮物           | 小松菜のナムル    | 米、じゃがいも、米油、米粉、片栗粉、きび砂糖、ごま油      | 牛乳、豚小間肉、チーズ、淡色辛みそ、食べる煮干し                    | ほうれんそう、だいこん、キャベツ、なす、えのきたけ、にんじん、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）<br>まんまるじゃが<br>炒り子<br>牛乳                    | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 20.5 g<br>食塩 2.0 g |  |
| 3<br>火        | 御飯<br>沢煮椀<br>いわし入りハンバーグ<br>南瓜の甘煮                        | ほうれん草のお浸し  | 米、板こんにゃく、米パン粉、きび砂糖、米油、片栗粉       | 牛乳、豚ひき肉、いわし(すり身)、豚肩ロース肉、赤みそ、食べる煮干し、淡色辛みそ    | ほうれんそう、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、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（のりしお）<br>幼児：味噌田楽<br>乳児：味噌おにぎり<br>炒り子 牛乳         | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 19.0 g<br>食塩 2.0 g |  |
| 17<br>火       | 御飯<br>沢煮椀<br>いわし入りハンバーグ<br>南瓜の甘煮                        | ほうれん草のお浸し  | 米、上白糖、米パン粉、米油、片栗粉、きび砂糖          | 豚ひき肉、牛乳、卵、いわし(すり身)、豚肩ロース肉、淡色辛みそ             | いちご、ほうれんそう、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん                      | おにぎり（みそ）<br>プリン<br>いちご                               | エネルギー 599 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩 1.7 g |  |
| 4<br>水        | 御飯<br>みそ汁（じゃが芋・かぶの葉）<br>信田巻<br>かぶの煮物                    | 小松菜のお浸し    | 米、さつまいも、じゃがいも、上白糖、米油、片栗粉、きび砂糖   | 鶏ひき肉、油揚げ、さらしあん、淡色辛みそ、牛乳                     | りんご天然果汁、かぶ、みかん、こまつな、いちご、かぶ・葉、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                             | おにぎり（みそ）<br>いちご最中<br>芋けんぴ みかん<br>りんごジュース(2歳～)牛乳(～1歳) | エネルギー 561 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩 1.3 g |  |
| 18<br>水       | おにぎり（しお）<br>石狩鍋<br>かぶの煮物（乳児）<br>白菜のお浸し（乳児）              |            | 米、米粉、板こんにゃく、米油、上白糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油 | 牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、さけ、淡色辛みそ、食べる煮干し              | だいこん、はくさい、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、かぶ            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒                        | おにぎり（のりしお）<br>肉まん<br>炒り子<br>牛乳                       | エネルギー 446 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂質 10.7 g<br>食塩 1.7 g |  |
| 5<br>19<br>木  | ほうとう<br>金時豆の煮豆<br>ブロッコリーのお浸し                            |            | ほうとう、米、きび砂糖、さといも、米油、バター         | 牛乳、豚小間肉、豚ひき肉、金時豆、淡色辛みそ、油揚げ                  | いちご、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩                          | おにぎり（しょうゆ）<br>ピラフ（豚挽き肉）<br>いちご<br>牛乳                 | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 13.3 g<br>食塩 2.0 g |  |
| 6<br>20<br>金  | 御飯<br>すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ)<br>鰯の味噌漬け焼き<br>人参の含め煮             | 白菜のお浸し     | 米、上新粉、ながいも、上白糖、きび砂糖             | 牛乳、ぶり、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し                   | はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ                              | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩                          | おにぎり（しお）<br>かるかん<br>炒り子<br>牛乳                        | エネルギー 563 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 14.5 g<br>食塩 1.4 g |  |
| 7<br>21<br>土  | 御飯<br>野菜スープ(玉ねぎ・キャベツ・人参)<br>つくね煮 卵なし<br>さつま芋の煮物         | いんげんのお浸し   | 米、さつまいも、上新粉、きび砂糖、米油、片栗粉、米パン粉    | 牛乳、鶏ひき肉、食べる煮干し                              | いんげん、りんごジャム、にんじん、たまねぎ、キャベツ、干しぶどう、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）<br>マフィン（りんご）<br>炒り子<br>牛乳           | エネルギー 563 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩 1.5 g |  |
| 9<br>月        | 御飯<br>すまし汁（豆腐・白菜）<br>とり天<br>南瓜の煮物                       | ほうれん草のお浸し  | 米、もち米、米油、米粉、きび砂糖、けしの実           | 牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し、赤だしみそ         | ほうれんそう、かぼちゃ、はくさい、あおのり                           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩                          | おにぎり（ゆかり）<br>五平餅<br>炒り子<br>牛乳                        | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩 1.8 g |  |
| 10<br>24<br>火 | 御飯<br>みそ汁(大根・しめじ)<br>ミートボール<br>里芋の煮ころがし                 | チンゲン菜のソテー  | 米、生中華めん、さといも、米油、米パン粉、きび砂糖、片栗粉   | 牛乳、豚ひき肉、豚小間肉、卵、淡色辛みそ、焼き豚                    | みかん、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、はくさい、しめじ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩              | おにぎり（みそ）<br>ラーメン（しょうゆ）<br>みかん<br>牛乳                  | エネルギー 636 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩 2.9 g |  |
| 25<br>水       | 納豆ごはん<br>みそ汁(豆腐・玉ねぎ)<br>めかじきのチーズフライ<br>ほうれん草と人参のお浸し     |            | 米、米油、米粉、米パン粉、きび砂糖               | 牛乳、かじき、国産納豆、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色辛みそ、粉チーズ、卵、食べる煮干し | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、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）<br>焼きおにぎり（鶏肉）<br>炒り子<br>牛乳                | エネルギー 650 kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>脂質 22.4 g<br>食塩 2.0 g |  |
| 12<br>26<br>木 | カレーライス（乳児：ハヤシライス）<br>ゆで卵（幼児） 牛乳<br>トマト（乳児）<br>コールスローサラダ |            | 米、さつまいも、じゃがいも、米油、米粉、きび砂糖、バター    | 牛乳、豚小間肉、卵、チーズ                               | いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、セロリー、にんにく、しょうが、トマト  | 鳥がらだし汁、かつおだし汁、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）<br>さつま芋とチーズの重ね蒸し<br>いちご                   | エネルギー 686 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 29.3 g<br>食塩 2.0 g |  |
| 13<br>27<br>金 | 御飯<br>みそ汁(豆腐・かぶの葉)<br>真珠蒸し<br>かぶの煮物                     | ブロッコリーの塩ゆで | 米、米粉、米油、もち米、きび砂糖、片栗粉、ごま油        | 牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し                 | かぼちゃ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ・葉、干しいたけ、しょうが             | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩                          | おにぎり（しお）<br>かぼちゃドーナツ<br>炒り子<br>牛乳                    | エネルギー 684 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 26.1 g<br>食塩 1.6 g |  |
| 14<br>28<br>土 | 御飯<br>みそ汁(玉ねぎ・わかめ)<br>煮込みハンバーグ 卵なし<br>じゃが芋の煮ころがし        | キャベツのお浸し   | 米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、米パン粉、米油         | 牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し                        | たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、生わかめ                        | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩            | 米粉パンのジャムサンド（いちご）<br>ケーキ（人参）<br>炒り子<br>牛乳             | エネルギー 607 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 20.0 g<br>食塩 2.0 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〉  
3日：鰯の蒲焼き、味噌田楽（節分）  
18日：石狩鍋