

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				調味料	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				
2	御飯 白菜のお浸し	米、じゃがいも、米粉、米油、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、チーズ、卵、食べる煮干し	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(ゆかり)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.3 g 食塩 2.0 g	
16	野菜スープ(チンゲン菜・玉葱・春雨)					チーズ入り茶まんじゅう		
30	豆腐ナゲット					炒り子		
月	じゃが芋の煮物					牛乳		
3	ちらし寿司 ブロccoliのお浸し	米、上白糖、きび砂糖	牛乳、かんぱち、はまぐり、卵、油揚げ、淡色辛みそ、食べる煮干し	りんご天然果汁、ブロッコリー、いちご、にんじん、れんこん、きゅうり、さやえんどう、糸あじ、干ししいたけ、かんてん、卵のり、生わかめ、たまねぎ	酢、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ)	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.2 g 食塩 2.0 g	
火	幼児：はまぐりの潮汁 乳児：すまし汁(玉ねぎ・わかめ) かんぱちの味噌漬け焼き					三色ゼリー 牛乳 幼児：ひなあられ 乳児：炒り子		
17	御飯 ブロccoliのお浸し	米、さといも、上白糖、米油、きび砂糖	かんぱち、牛乳、卵、鶏ひき肉、淡色辛みそ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ)	エネルギー 480 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 9.7 g 食塩 1.5 g	
31	すまし汁(玉ねぎ・わかめ) かんぱちの味噌漬け焼き 里芋のそぼろ煮					プリン いちご		
4	御飯 小松菜のソテー	米、米粉、米油、きび砂糖、上白糖、片栗粉、コーンスターチ、粉糖、バター	かじき、押し木綿豆腐、牛乳、淡色辛みそ、卵	りんご天然果汁、いちご、国産かんきつ類、だいごん、こまつな、たまねぎ、トマト、はくさい	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(のりしお) いちごタルト かんきつ類(幼児)みかん(乳児)	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.1 g 食塩 1.5 g	
水	みそ汁(豆腐・白菜) カジキのケチャップ煮 大根の煮物					りんごジュース(2歳〜)牛乳(〜1歳)		
18	御飯 小松菜のソテー	米、米粉、じゃがいも、片栗粉、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、かじき、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	だいごん、こまつな、たまねぎ、トマト、はくさい、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、中濃ソース	おにぎり(のりしお) チヂミ(じゃが芋) 炒り子 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.9 g 食塩 2.0 g	
水	みそ汁(豆腐・白菜) カジキのケチャップ煮 大根の煮物							
5	きつねうどん 松風焼き チンゲン菜のお浸し	ゆでうどん、米、きび砂糖、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、豚小間肉、卵、淡色辛みそ、油揚げ	みかん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、こまつな、刻みごんぶ、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) 切り昆布ご飯(味噌) みかん 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.0 g 食塩 2.9 g	
木	きつねうどん 松風焼き チンゲン菜のお浸し							
19	きつねうどん 松風焼き チンゲン菜のお浸し	ゆでうどん、米、もち米、上白糖、きび砂糖、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、さらしあん、卵、油揚げ、淡色辛みそ	いちご、チンゲンサイ、かぼちゃ、ねぎ、こまつな、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(しょうゆ) 幼児：おはぎ(かぼちゃ・あんこ) 乳児：おはぎ(かぼちゃ) みかん 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g	
木	きつねうどん 松風焼き チンゲン菜のお浸し							
6	御飯 白和え(ブロッコリー・にんじん) みそ汁(茄子・しめじ) 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろ煮	米、米粉、上白糖、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、さけ、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、ブロッコリー、しめじ、なす、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) ホットケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.2 g 食塩 1.5 g	
金	鮭の塩焼き 南瓜のそぼろ煮							
7	御飯 ほうれん草のお浸し	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	かぶ、ほうれんそう、だいごん、マーメイド、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 557 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.0 g 食塩 1.7 g	
21	みそ汁(大根・キャベツ) 豚ひき肉と玉ねぎの生姜炒め かぶの煮物							
9	御飯 小松菜のお浸し	米、さつまいも、米油、さらしめ、米パン粉、きび砂糖、米粉	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、こまつな、にんじん、かぶ、えのきたけ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、酢	おにぎり(ゆかり) 幼児：大学芋 乳児：芋天 炒り子 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.9 g 食塩 1.5 g	
23	みそ汁(かぶ・葉・えのき) 豆腐ハンバーグ 人参の甘煮							
月	みそ汁(かぶ・葉・えのき) 豆腐ハンバーグ 人参の甘煮							
10	御飯 キャベツの塩茹で	米、じゃがいも、米粉、米油、バター	さけ、牛乳、鶏もも肉、豚小間肉	たまねぎ、みかん、トマト、キャベツ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	かつおだし汁、鳥からだし汁、ケチャップ、食塩、中濃ソース	おにぎり(みそ) チキンピラフ みかん	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.1 g 食塩 1.6 g	
24	クリームシチュー 鮭のムニエル トマト							
11	水	非常食(昼食：御飯、野菜スープ、さつまいもの甘煮 軽食：米粉のクッキー、ようかん、牛乳)				補食：おにぎり(のりしお)		
25	御飯 チンゲン菜のソテー	米、スパゲティ、米粉、米油、ごま油、きび砂糖	牛乳、かじき、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、かぶ、なす、れんこん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) ミートソーススパゲティ 炒り子 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.3 g 食塩 1.8 g	
水	みそ汁(かぶ・しめじ) かじきの照り焼き れんこんのきんぴら							
12	カレーライス(乳児：ハヤシライス)	米、じゃがいも、米粉、米油、ごま油、きび砂糖、バター	牛乳、豚小間肉、卵、淡色辛みそ	いちご、はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	かつおだし汁、鳥からだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、みりん、食塩、カレー粉	おにぎり(しょうゆ) おにぎり(みそ焼き) いちご	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.4 g 食塩 1.5 g	
26	幼児：ゆで卵 牛乳 乳児：トマト 白菜と人参のサラダ							
木	ゆで卵 牛乳 乳児：トマト 白菜と人参のサラダ							
13	御飯 ほうれん草のお浸し	米、米油、米粉、片栗粉、生クリーム	鶏もも肉、卵、淡色辛みそ、ツナ水煮缶、牛乳	りんご天然果汁、オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、生わかめ、しょうが、みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(しお) いちごココアロールケーキ かんきつ類(幼児)みかん(乳児)	エネルギー 642 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.4 g 食塩 1.5 g	
金	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉の竜田揚げ 人参のツナ炒り							
27	御飯 ほうれん草のお浸し	米、米粉パン、米油、片栗粉、きび砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、卵、淡色辛みそ、ツナ水煮缶、食べる煮干し	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(しお) フレンチトースト 炒り子 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.4 g 食塩 2.0 g	
金	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉の竜田揚げ 人参のツナ炒り							
14	御飯 キャベツの磯和え	米、じゃがいも、米粉、米油、片栗粉、米粉パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	だいごん、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、あおのり	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(豚肉) 炒り子 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.3 g 食塩 2.0 g	
28	みそ汁(じゃが芋・白菜) つくね煮 卵なし 大根の煮物							
土	みそ汁(じゃが芋・白菜) つくね煮 卵なし 大根の煮物							

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。

<リクエスト献立>

各おうちのどんどんさんが、卒園前にもう一度食べたい献立をリクエストしてくれました。献立名の横におうちのマークがついています。

<行事食>

3日(雛祭り)：ちらし寿司、はまぐりの潮汁(幼児)

三色ゼリー、ひなあられ

19日(春分の日)：おはぎ