

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 15 水	御飯 スナップえんどうの塩ゆで みそ汁(白菜・しめじ) カジキの衣焼き 米粉 南瓜の煮物	米、米粉、米油、きび砂糖	牛乳、かじぎ、淡色辛みそ、豚ひき肉、食べる煮干し	かぼちゃ、スナップえんどう、はくさい、しめじ、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(のりしお) 焼きおにぎり(豚肉) 炒り子 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.9 g
2 30 木	御飯 キャベツのお浸し すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 松風焼き 人参の含め煮	じゃがいも、米、米油、きび砂糖、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ	りんご、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、しょうが	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 491 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g
16 木	筍御飯 乳児：人参の含め煮 すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 松風焼き 幼児：落と人参の煮物	じゃがいも、米、米油、きび砂糖、米パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、淡色辛みそ	りんご、にんじん、だけのこ、こまつな、たまねぎ、ぶき、しいたけ、ねぎ、しょうが	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 473 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.0 g 食塩 2.0 g
3 17 金	御飯 ブロッコリーの塩ゆで みそ汁(豆腐・かぶの葉) 鯖の照り焼き かぶの煮物	米、上新粉、きび砂糖、米油	牛乳、さわら、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、ブロッコリー、りんごジャム、かぶ・葉、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) マフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.9 g 食塩 1.6 g
4 18 土	御飯 アスパラガスのお浸し みそ汁(茄子・たまねぎ) 豚ひき肉とキャベツの生姜炒め さつま芋の甘煮	米、さつまいも、米油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	グリーンアスパラガス、なす、たまねぎ、キャベツ、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) おにぎり(肉みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.1 g 食塩 1.9 g
6 20 月	御飯 ほうれん草のナムル わかめスープ 麻婆茄子 粉ふき芋	米、じゃがいも、上白糖、ごま油、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	なす、オレンジ濃果汁、ほうれん草、にんじん、みかん缶、ねぎ、生わかめ、レモン果汁、かんでん(粉)、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) オレンジ寒天 炒り子 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.4 g 食塩 1.4 g
7 21 火	グリーンピース御飯 いんげんのお浸し みそ汁(大根・玉ねぎ) かじぎの照り焼き さつま芋の煮物	米、さつまいも、米粉、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、かじぎ、豚ひき肉、淡色辛みそ	国産かんきつ類、いんげん、だいにんこまつな、グリーンピース、たまねぎ、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	おにぎり(みそ) チヂミ(小松菜・豚ひき肉) かんきつ類 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 9.0 g 食塩 2.0 g
8 水	御飯 アスパラガスのお浸し すまし汁(茄子・油揚げ) 鯖の味噌焼き 人参の含め煮	米、白玉粉、上新粉、きび砂糖、上白糖	牛乳、さわら、さらしあん、油揚げ、淡色辛みそ	りんご天然果汁、国産かんきつ類、にんじん、グリーンアスパラガス、なす、桜の葉の塩づけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) 関東風桜餅 かんきつ類 りんごジュース(2歳～)牛乳(1歳)	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.7 g 食塩 1.5 g
22 水	御飯 アスパラガスのお浸し すまし汁(茄子・油揚げ) 鯖の味噌焼き 人参の含め煮	米、きび砂糖	牛乳、さわら、油揚げ、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、グリーンアスパラガス、なす、生わかめ	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(わかめ) 炒り子 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 10.9 g 食塩 1.7 g
9 23 木	御飯 ハヤシライス トマト コールスローサラダ 牛乳	米、じゃがいも、米粉、黒砂糖、米油、さつまいも、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、かつお節	りんご、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく	かつおだし汁、鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	おにぎり(しょうゆ) 蒸しパン(黒糖さつま芋) りんご	エネルギー 634 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.4 g 食塩 1.8 g
10 24 金	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・キャベツ) 鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮	米、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいにんこまつな、キャベツ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) チャーハン(豚キャベツ) 炒り子 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.9 g 食塩 1.8 g
11 25 土	御飯 いんげんの塩ゆで みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ハンバーグ 卵不使用 かぶの煮物	米、じゃがいも、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	かぶ、たまねぎ、いんげん、にんじん、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド(いちご) ケーキ(人参) 炒り子 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.8 g 食塩 1.7 g
13 27 月	御飯 キャベツの塩茹で みそ汁(大根・えのき) 鶏肉の竜田揚げ 人参の甘煮	米、上新粉、ながいも、上白糖、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	にんじん、だいにんこ、キャベツ、えのきたけ、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) かるかん 炒り子 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.6 g 食塩 1.4 g
14 28 火	肉うどん 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、きび砂糖、米油	牛乳、豚肉(小間)、豚ひき肉	国産かんきつ類、たまねぎ、こまつな、にんじん、りんご、チンゲンサイ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(みそ) ピラフ(豚挽き肉) かんきつ類 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.7 g 食塩 2.1 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。

今月の献立は、卵・乳製品・ごま不使用です。

<行事食>

16日：筍御飯、落と人参の煮物(幼児)