

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				
1 金	御飯 アスパラガスのお浸し みそ汁(茄子・しめじ) 鮭の照り焼き 大根の煮物	米、上新粉、きび砂糖、片栗粉、白玉粉、上白糖	牛乳、さけ、淡色辛みそ、さらしあん、食べる煮干し	だいこん、グリーンアスパラガス、しめじ、なす、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 幼児: 柏餅 乳児: おにぎり(わかめ) 炒り子 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 7.2 g 食塩 1.6 g	
15 29 金	御飯 アスパラガスのお浸し みそ汁(茄子・しめじ) 鮭の照り焼き 大根の煮物	じゃがいも、米、片栗粉、きび砂糖、米油	牛乳、さけ、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいこん、グリーンアスパラガス、しめじ、なす、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 芋もち 炒り子 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 10.8 g 食塩 2.0 g	
02 16 30 土	御飯 キャベツのお浸し みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) 豚ひき肉と玉ねぎの生姜炒め 人参の含め煮	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、米油	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、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) ケーキ(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.2 g 食塩 1.7 g	
7 21 木	御飯 チンゲン菜のソテー みそ汁(じゃが芋・かぶの葉) ミートボール かぶの煮物	米、じゃがいも、上白糖、米油、米バン粉、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、淡色辛みそ	かぶ、もも缶(白桃)、チンゲンサイ、国産かんきつ類、たまねぎ、かぶ・葉、かんでん、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	おにぎり(しょうゆ) 白桃寒天 かんきつ類 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.2 g 食塩 1.4 g	
8 22 金	カレーライス(乳児: ハヤシライス) スナッフえんどうの塩ゆで 幼児: ゆで卵 牛乳 乳児: トマト	米、じゃがいも、米粉、米油、バター	牛乳、豚小間肉、卵、しらす干し、食べる煮干し	たまねぎ、スナッフえんどう、にんじん、りんご、うめ干し、セロリー、にんにく、しょうが、トマト	鷹らだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	おにぎり(しお) おにぎり(梅じゃこ) 炒り子	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.2 g 食塩 1.7 g	
9 23 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(大根・キャベツ) 松風焼き 卵なし 南瓜の甘煮	米、上新粉、きび砂糖、米油、米バン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、いんげん、だいこん、バナナ、キャベツ、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) マフィン(バナナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.7 g 食塩 1.6 g	
11 25 月	御飯 アスパラガスのソテー 野菜スープ(キャベツ・人参・しめじ) ハンバーグ 南瓜の煮物	米、米油、米バン粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、食べる煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(ゆかり) チャーハン(ツナ) 炒り子 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.3 g 食塩 1.8 g	
12 26 火	切り昆布ご飯(しょうゆ) みそ汁(かぶ・玉ねぎ) 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し	じゃがいも、米、米油、片栗粉	牛乳、さわら、豚小間肉、淡色辛みそ	国産かんきつ類、ほうれん草、かぶ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	おにぎり(みそ) ごぼうスティック フレンチポテト かんきつ類 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 g	
13 水	御飯 スナッフえんどうのお浸し すまし汁(えのき・ねぎ・油揚げ) カジキの味噌焼き ごぼうとさつま芋の甘酢炒め	米、米粉、さつまいも、上白糖、米油、きび砂糖、片栗粉、バター、生クリーム	牛乳、かじぎ、卵、淡色辛みそ、油揚げ	りんご天然果汁、メロン、スナッフえんどう、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(のりしお) マドレーヌ メロン りんごジュース(2歳~) 牛乳(~1歳)	エネルギー 748 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.6 g 食塩 2.0 g	
27 水	御飯 スナッフえんどうのお浸し すまし汁(えのき・ねぎ・油揚げ) カジキの味噌焼き ごぼうとさつま芋の甘酢炒め	米、上新粉、さつまいも、米油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、かじぎ、淡色辛みそ、油揚げ、食べる煮干し	スナッフえんどう、ごぼう、マーマレード、えのきたけ、干しぶどう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おにぎり(のりしお) マフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.4 g 食塩 1.9 g	
14 28 木	グリーンピース御飯 小松菜のお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 豆腐の真砂揚げ 人参の甘煮	米、スパゲティ、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、淡色辛みそ	にんじん、たまねぎ、国産かんきつ類、こまつな、なめこ、グリーンピース、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) ナポリタンスパゲティ かんきつ類 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.2 g 食塩 2.0 g	
18 月	御飯 いんげんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の味噌焼き さつま芋の甘煮	米、さつまいも、米粉、きび砂糖、米油	牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、ヨーグルト、淡色辛みそ、食べる煮干し	いんげん、干しぶどう、生わかめ	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 582 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.1 g 食塩 1.7 g	
19 火	御飯 アスパラガスのお浸し みそ汁(白菜・しめじ) カジキの照り焼き じゃが芋とピースの煮物	米、米粉パン、じゃがいも、きび砂糖	牛乳、かじぎ、淡色辛みそ	メロン、グリーンアスパラガス、いちごジャム、はくさい、しめじ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	おにぎり(みそ) ジャムサンド(いちご) メロン 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.5 g 食塩 1.9 g	
20 水	きつねうどん あじの塩焼き ほうれん草と人参のお浸し	ゆでうどん、米、きび砂糖	牛乳、あじ、油揚げ、食べる煮干し、かつお節	ほうれん草、にんじん、こまつな、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) おにぎり(青のり・おかか) 炒り子 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 8.4 g 食塩 2.2 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>

1日: 柏餅(端午の節句)