

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 29 月	御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 回鍋肉 さつま芋の煮物	米、さつまいも、もち米、きび砂糖、米油、ごま油	牛乳、豚小間肉、押し木綿豆腐、鶏もも肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	キャベツ、にんじん、ピーマン、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) 鶏おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.9 g 食塩 1.9 g
2 16 30 火	チキンカレーライス(乳児:ハヤシライス) ブロッコリーの塩ゆで 牛乳 幼児:ゆで卵 乳児:トマト	米、米粉、じゃがいも、黒砂糖、米油、バター	牛乳、鶏もも肉、卵	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、バナナ、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	かつおだし汁、鳥がらだし汁、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(みそ) 蒸しパン(黒糖バナナ) メロン	エネルギー 636 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.6 g 食塩 1.5 g
3 水	納豆ごはん みそ汁(白菜・しめじ) 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し	米、米粉、きび砂糖、バター	牛乳、さわら、国産納豆、卵、淡色辛みそ	りんご天然果汁、メロン、ほうれんそう、はくさい、しめじ、レモン、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) レモンケーキ メロン りんごジュース(2歳〜) 牛乳(〜1歳)	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.8 g 食塩 1.9 g
17 水	納豆ごはん みそ汁(白菜・しめじ) 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し	米、もち米、きび砂糖、けしの実	牛乳、さわら、国産納豆、淡色辛みそ、赤だしみそ、食べる煮干し	ほうれんそう、はくさい、しめじ、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) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 12.3 g 食塩 1.9 g
4 18 木	御飯 アスパラガスのソテー トマトスープ 豆腐ハンバーグ 大根の煮物	米、じゃがいも、上白糖、米油、米パン粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、押し木綿豆腐、卵、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ濃果汁、にんじん、だいこん、みかん缶、グリーンアスパラガス、トマト、キャベツ、かぶ、レモン果汁、粉寒天	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) オレンジ寒天 フレンチポテト 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.8 g 食塩 1.3 g
5 19 金	御飯 スナップえんどうのお浸し みそ汁(玉ねぎ・えのき) 鱈フライ 南瓜の甘煮	米、ゆでうどん、米パン粉、米油、ごま油、米粉、きび砂糖	牛乳、あじ、豚小間肉、淡色辛みそ、卵、食べる煮干し	かぼちゃ、スナップえんどう、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 焼きうどん 炒り子 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.9 g
6 20 土	御飯 白菜のお浸し みそ汁(蕪・キャベツ) つくね煮 卵なし 人参の含め煮	米、片栗粉、米パン粉、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	はくさい、にんじん、かぶ、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) 焼きおにぎり(しょうゆ) 炒り子 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.6 g 食塩 1.6 g
8 22 月	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(しめじ・かぶの葉) 鶏の照り焼き かぶの煮物	米、米粉、上白糖、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、こまつな、しめじ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(ゆかり) ホットケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g
9 23 火	御飯 アスパラガスのお浸し みそ汁(キャベツ・えのき) 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろ煮	じゃがいも、米、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、淡色辛みそ、チーズ	メロン、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、キャベツ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(みそ) じゃが芋のチーズ焼き メロン 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 11.4 g 食塩 1.5 g
10 24 水	チキンピラフ オニオンスープ カジキのムニエル 小松菜のソテー	米、米粉、きび砂糖、米油、バター	牛乳、かじき、鶏もも肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	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) 蒸しパン(みそ) 炒り子 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g 食塩 2.0 g
11 25 木	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 チンゲン菜のお浸し 牛乳	生中華めん、米、きび砂糖、米油、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚ひき肉、金時豆、赤だしみそ、淡色辛みそ	ずいか、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、万能ねぎ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) おにぎり(ねぎしお) ずいか	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.0 g 食塩 2.1 g
12 26 金	御飯 ほうれん草のお浸し すまし汁(豆腐・大根) 鮭の味噌漬け焼き 人参のきんぴら	米、黒砂糖、ごま油、きび砂糖	牛乳、さけ、押し木綿豆腐、さらしあん、淡色辛みそ、食べる煮干し	ほうれんそう、にんじん、だいこん、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) 水羊羹 炒り子 牛乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 8.3 g 食塩 1.6 g
13 27 土	御飯 いんげんのお浸し みそ汁(茄子・たまねぎ) 豚ひき肉とキャベツの生姜炒め 大根の煮物	米、上新粉、きび砂糖、米油	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいこん、いんげん、りんごジャム、なす、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(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.9 g 食塩 1.7 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。