

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	御飯 小松菜のお浸し	米、じゃがいも、米油、米粉、片栗粉、きび砂糖	牛乳、あじ、鶏ひき肉、淡色辛みそ、チーズ、油揚げ、食べる煮干し	だいこん、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお)	エネルギー 500 kcal
15	みそ汁(キャベツ・油揚げ)					まんまるじゃが	たんぱく質 21.5 g
29	あじの塩焼き					炒り子	脂 質 16.9 g
水	大根のそぼろ煮					牛乳	食 塩 1.6 g
2	御飯 ほうれん草のソテー	米、米粉、片栗粉、米油、黒砂糖、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、淡色辛みそ	すいか、ほうれん草、にんじん、こまつな、えのきだけ、ねぎ、生わかめ、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 497 kcal
16	みそ汁(えのき・ねぎ・わかめ)					チチミ(小松菜・豚ひき肉)	たんぱく質 22.9 g
30	鶏肉の黒糖煮					すいか	脂 質 9.5 g
木	人参の含め煮					牛乳	食 塩 2.0 g
3	御飯 チンゲン菜のお浸し	米、じゃがいも、上新粉、ながいも、上白糖、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、かじき、豚ロース肉、食べる煮干し	チンゲンサイ、たまねぎ、トマト、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	おにぎり(しお)	エネルギー 593 kcal
17	野菜スープ(キャベツ・玉葱・豚肉)					かるかん	たんぱく質 21.5 g
31	カジキのケチャップ煮					炒り子	脂 質 15.6 g
金	じゃが芋の煮物					牛乳	食 塩 1.6 g
4	御飯 いんげんのお浸し	米、米粉、きび砂糖、米油、片栗粉、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、にんじん、はくさい、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	米粉パンのジャムサンド(いちご)	エネルギー 587 kcal
18	みそ汁(白菜・玉ねぎ)					ケーキ(人参)	たんぱく質 19.0 g
土	ミートボール 卵なし					炒り子	脂 質 17.9 g
	南瓜の甘煮					牛乳	食 塩 1.5 g
6	御飯 いんげんのソテー	米、さつまいも、米油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、かぶ、いんげん、たまねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(ゆかり)	エネルギー 531 kcal
月	みそ汁(かぶ・しめじ)					さつま芋とチーズの重ね蒸し	たんぱく質 28.0 g
	ローストチキン					炒り子	脂 質 15.1 g
	南瓜の煮物					牛乳	食 塩 2.0 g
7	七夕そうめん	米、干しひやむぎ、米粉、米油、きび砂糖	牛乳、あじ、卵、ハム、鶏ひき肉	メロン、ほうれん草、にんじん、オクラ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(みそ)	エネルギー 547 kcal
火	あじの天ぷら					焼きおにぎり(鶏肉)	たんぱく質 24.2 g
	ほうれん草のお浸し					メロン	脂 質 16.0 g
						牛乳	食 塩 4.0 g
21	そうめん	米、干しそうめん、米粉、米油、きび砂糖	牛乳、あじ、鶏ひき肉、卵	メロン、ほうれん草、にんじん、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)	エネルギー 516 kcal
火	あじの天ぷら					焼きおにぎり(鶏肉)	たんぱく質 21.3 g
	ほうれん草のお浸し					メロン	脂 質 13.6 g
						牛乳	食 塩 3.8 g
8	御飯 茄子とピーマンのそぼろ味噌炒め	米、じゃがいも、米油、きび砂糖、片栗粉	かじき、豚ひき肉、淡色辛みそ、牛乳	りんご天然果汁、すいか、なす、にんじん、たまねぎ、こまつな、もも缶(白桃)、みかん缶、メロン、ピーマン、りんご、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)	エネルギー 503 kcal
水	すまし汁(小松菜・玉ねぎ)					スイカボンチ	たんぱく質 18.8 g
	かじきの照り焼き					フレンチポテト	脂 質 13.4 g
	人参の甘煮					りんごジュース(2歳～)牛乳(～1歳)	食 塩 1.4 g
22	御飯 茄子とピーマンのそぼろ味噌炒め	米、きび砂糖、米油、片栗粉	牛乳、かじき、豚ひき肉、焼き豚、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	なす、にんじん、たまねぎ、こまつな、レタス、ピーマン、ねぎ、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)	エネルギー 593 kcal
水	すまし汁(小松菜・玉ねぎ)					チャーハン(焼豚レタス)	たんぱく質 26.3 g
	かじきの照り焼き					炒り子	脂 質 17.0 g
	人参の甘煮					牛乳	食 塩 2.0 g
9	御飯 小松菜のナムル	米、じゃがいも、上白糖、ごま油、きび砂糖、米油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、油揚げ、食べる煮干し	どうもろこし、なす、もも缶(白桃)、こまつな、だいこん、ねぎ、かんでん、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)	エネルギー 525 kcal
23	すまし汁(大根・油揚げ)					白桃寒天	たんぱく質 18.8 g
木	麻婆茄子					ふかしどうもろこし(乳児：炒り子)	脂 質 14.8 g
	じゃが芋の甘辛煮					牛乳	食 塩 1.6 g
10	肉そぼろ御飯 オクラのお浸し	米、米粉、きび砂糖、しらたき、米油、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぶ、オクラ、かぼちゃ、かぶ・葉、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(しお)	エネルギー 510 kcal
24	みそ汁(豆腐・かぶの葉)					蒸しパン(南瓜)	たんぱく質 26.2 g
金	鮭の塩焼き					炒り子	脂 質 12.9 g
	かぶの煮物					牛乳	食 塩 1.9 g
11	御飯 キャベツのお浸し	米、さつまいも、じゃがいも、米油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	キャベツ、たまねぎ、生わかめ、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)	エネルギー 603 kcal
25	みそ汁(じゃが芋・わかめ)					おにぎり(肉みそ)	たんぱく質 20.3 g
土	豚ひき肉と玉ねぎの生姜炒め					炒り子	脂 質 16.0 g
	さつま芋の煮物					牛乳	食 塩 1.8 g
13	御飯 いんげんのお浸し	米、スパゲティ、さつまいも、米油、米パン粉、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、押し木綿豆腐、豚ひき肉、淡色辛みそ、卵、食べる煮干し	いんげん、なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが	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(ゆかり)	エネルギー 586 kcal
27	みそ汁(豆腐・なめこ)					ナポリタンスパゲティ	たんぱく質 25.2 g
月	松風焼き					炒り子	脂 質 15.9 g
	さつま芋の煮物					牛乳	食 塩 2.0 g
14	ドライカレーライス(乳児：ハヤシライス)	米、米油、米粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉	メロン、たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、みかん缶、セロリ、生わかめ、にんにく、しょうが	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(みそ)	エネルギー 647 kcal
28	フレンチサラダ					おにぎり(わかめ)	たんぱく質 17.9 g
火	トマト					メロン	脂 質 21.1 g
	牛乳						食 塩 1.4 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。