

日 ／ 曜	献 立 名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		乳児 幼児			
01 (月)	御飯 ブルコギ	黄桃缶	米、食パン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、 黄桃缶ダイスカット、人参、 コーン、長ねぎ、ピーマン、 わかめ	しょうゆ、ケチャップ、 中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ビザトースト	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
02 (火)	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)		さつまいも、米、じゃがいも、 片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、 油、小麦粉、バター、砂糖、 黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン、 チーズ	きゅうり、たまねぎ、 人参、しめじ、ほうれん草、 いんげん	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
03 (水)	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)		米、小麦粉、砂糖、 油	牛乳、さば、無調整豆乳、 納豆、油揚げ、赤みそ、 白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	だし汁、ココア、しょうゆ、 酒、ベーキングパウダー、 塩	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
04 (木)	お弁当給食 御飯 鶏つくね ひじきのサラダ	みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 ごま油、白すりごま、 片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、 無調整豆乳、凍り豆腐、 ベーコン、白みそ、 ハム、ビザ用チーズ、 赤みそ	大根、たまねぎ、人参、 きゅうり、コーン、 ひじき	だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、おろししょうが、 塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
05 (金)	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん		スパゲティ、米、じゃがいも、 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、しらす干し、 かつお節	こまつな、みかん、 たまねぎ、ホールトマト、 もやし、コーン、 いんげん、人参、 えのきたけ、しめじ、 刻みのり	だし汁、しょうゆ、 コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかか(にぎり)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
06 (土)	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(大根葉・えのき)		米、さといも、米粉、 砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、 赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、 だいこん葉、長ねぎ、 レーズン、 塩昆布	だし汁、しょうゆ、 酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
08 (月)	御飯 鶏肉のしょうが焼き 人参しりしり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)		米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、 油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、 鶏もも肉、ツナ缶、 赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、 人参、みずな、 あおのり	だし汁、しょうゆ、 ソース、酒、みりん、 おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
09 (火)	焼きうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご		うどん、じゃがいも、 米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、 かつお節	たまねぎ、キャベツ、 りんご、ミックスベジタブル、 人参、 ピーマン、 あおのり	しょうゆ、みりん、 コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
10 (水)	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ		食パン、米、さつまいも、 油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、 ツナ缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、 人参	酒、酢、しょうゆ、 塩、コンソメ、おろしにんにく、 パセリ粉	牛乳 牛乳 そばろ御飯	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
11 (木)	なかよし給食 御飯 ヤンニョムチキン 切干大根のサラダ(しらす干し)	みそ汁(ふ・ほうれん草)	米、小麦粉、油、砂糖、 麩、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、 しらす干し、赤みそ、 白みそ	キャベツ、長ねぎ、 きゅうり、ほうれんそう、 人参、 切干大根	だし汁、しょうゆ、 ケチャップ、みりん、 酢、中華だしの素、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
12 (金)	ピピンパ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶		米、じゃがいも、片栗粉、 小麦粉、米粉、油、 砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、 粉チーズ、無調整豆乳、 白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、 人参、もやし、 長ねぎ、 わかめ、 あおのり	しょうゆ、みりん、 中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 ボンデケーキジョ	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
13 (土)	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)		米、じゃがいも、小麦粉、 さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、 ハム、赤みそ、 白みそ	大根、たまねぎ、人参、 きゅうり、いんげん、 コーン	だし汁、しょうゆ、 みりん、酢、 ベーキングパウダー、 カレー粉、 塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
15 (月)	おたのしみ給食 御飯 さばのカレー揚げ キャベツと海苔のサラダ	すまし汁(かぶ・わかめ) ヨーグルト	米、小麦粉、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば、 無調整豆乳、ホイップクリーム、 かつお節	キャベツ、かぶ、いちご、 人参、きゅうり、 だいこん葉、 わかめ、 刻みのり	だし汁、しょうゆ、 ベーキングパウダー、 塩、 カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
16 (火)	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)		さつまいも、米、じゃがいも、 片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、 油、小麦粉、バター、 砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン、 チーズ	きゅうり、たまねぎ、 人参、しめじ、ほうれん草、 いんげん	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
17 (水)	御飯 ブルコギ	黄桃缶	米、食パン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、 黄桃缶ダイスカット、 人参、コーン、 長ねぎ、 ピーマン、 わかめ	しょうゆ、ケチャップ、 中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 ビザトースト	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

日／曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	3時おやつ	
18	御飯 (鶏つくね 木 ひじきのサラダ (みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
19	スパゲティミートソース (小松菜とベーコンのソテー 金 野菜スープ(じゃがいも・もやし) (みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
20	御飯 (大根と豚肉の炒め煮 土 里芋の塩昆布あえ (みそ汁(キャベツ・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
22	冬至 (御飯 月 鶏肉のゆずみそ焼き (切干大根の煮物	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖 	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃのスノーボール風	エネルギー 451 521 kcal たんぱく質 17.6 19.7 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.1 1.4 g
23	焼きうどん (粉ふき芋(青のり) 火 コンソメスープ (りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
24	世界の料理 フィンランド (ロールパン 水 リハ・マカロニラーティッコ (プティパンヌ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉 	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コンソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンヌカック 	エネルギー 446 515 kcal たんぱく質 18.9 21.3 g 脂 質 18.2 20.1 g 食 塩 1.7 2.1 g
25	クリスマス なかよし給食 (クリスマスカレー 木 ローストチキン (ブロッコリーのソテー	米、砂糖、油、いちごジャム 	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、絹さや、トマト、コーン、人参、パプリカ、粉かんでん	しょうゆ、中華だしの素、みりん、塩、カレールー	牛乳 牛乳 雪のミルク寒天 	エネルギー 434 500 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.4 1.7 g
26	ビビンバ丼 (ちくわの磯辺焼き 金 中華スープ(わかめ・ねぎ) (洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ボンデケーキジョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
27	御飯 (肉じゃがカレー風味 土 大根サラダ (みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
平均栄養価							エネルギー 463 535 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.4 1.7 g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※ゼラチンは牛由来のものを使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。