

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	
05 ( 月 )	麦ごはん — さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え — すまし汁(そうめん絹さや・)	米、小麦粉、砂糖、 押麦、そうめん、油、 白すりごま	牛乳、さば、無調整 豆乳、ビザ用チー ズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、絹 さや	だし汁、みりん、酒、 しょうゆ、ペーキングパ ウダー、おろししょう が、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.2 16.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
06 ( 火 )	なかよし給食 — 御飯 豆腐のまさご揚げ — じゃがいもとツナの炒め物	米、じゃがいも、片 栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ 缶、きな粉、赤み そ、白みそ	だいこん葉、人参、 たまねぎ、切干大 根、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 440 507 kcal たんぱく質 15 16.5 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.4 1.7 g
07 ( 水 )	けんちんうどん — 野菜てんぷら りんご	うどん、米、さつまい も、さといも、小麦 粉、油、ノンエッグマ ヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、鶏 ささみ(筋無し)、鶏 ももひき肉	りんご、大根、人参、 こまつな、かぶ、だ いこん葉、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、塩、おろしに んにく	牛乳 七草 牛乳 七草雑炊風	エネルギー 481 545 kcal たんぱく質 19.9 22.2 g 脂 質 15.1 16.2 g 食 塩 1.5 1.8 g
08 ( 木 )	御飯(ごま) — すき焼き風煮 ほうれん草とえのきの炒め和え — みそ汁(じゃがいも・わかめ)	米、ホットケーキミッ クス、じゃがいも、砂 糖、バター、油、白 いりごま	牛乳、豚肉、豆腐、 ヨーグルト、赤みそ、 白みそ	ほうれんそう、はくさ い、人参、たまね ぎ、えのきたけ、長 ねぎ、しらたき、わか め	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.6 1.9 g
09 ( 金 )	お麩と卵のふわふわ丼 — 里芋の青のり和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ) — 黄桃缶	米、さつまいも、さと いも、砂糖、麩、油	牛乳、無調整豆乳、 卵、鶏ももひき肉、 小豆、油揚げ、赤み そ、白みそ	かぼちゃ、黄桃缶ダ イスカット、こまつ な、たまねぎ、人 参、あおのり	だし汁、酒、みりん、 しょうゆ、おろししょう が、塩	牛乳 焼開き 牛乳 おしろこ(さつまいも)	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 13.5 14.3 g 食 塩 1.6 1.9 g
10 ( 土 )	カレーライス — 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、麩、 油、砂糖、はるさめ、 ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、い んげん、だいこん 葉、切干大根、干し しいたけ、刻みのり	カレールー、しょうゆ、 酒、酢、おろししょう が、中華だしの素、お ろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.9 20.0 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 1.3 1.5 g
13 ( 火 )	みそカレー豆乳ラーメン — ポークシュウマイ じゃがいも土佐煮 — みかん缶	中華麺(卵無し)、 じゃがいも、ポーク シュウマイ、米、砂 糖、油	牛乳、無調整豆乳、 豚ひき肉、赤みそ、 きなこ、かつお節	キャベツ、みかん 缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、中華だしの 素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 530 604 kcal たんぱく質 23 25.9 g 脂 質 15.3 16.5 g 食 塩 1.9 2.3 g
14 ( 水 )	お弁当給食 — 御飯 あじのごま焼き — 青菜の納豆和え	米、ホットケーキミッ クス、ブルーベリー ジャム、バター、片 栗粉、ごま油、白い りごま	牛乳、あじ、鶏もも ひき肉、豆腐、納 豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、 はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、 おろししょうが、み りん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 480 557 kcal たんぱく質 20.9 23.8 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
15 ( 木 )	御飯 — のりから揚げ ほうれん草と油揚げのお浸し — みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、ホッ トケーキミックス、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調 整豆乳、油揚げ、凍 り豆腐、赤みそ、白 みそ	ほうれんそう、たまね ぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、おろししょう が、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 462 535 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 17.9 19.8 g 食 塩 1.4 1.6 g
16 ( 金 )	ロールパン — クリームシチュー グリーンサラダ — いちご	米、じゃがいも、ロー ルパン、砂糖、油、 白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍 り豆腐	たまねぎ、キャベ ツ、人参、いちご、 きゅうり、コーン、い んげん、ねぎ、レー ズン	シチューの素、酢、しょ うゆ、酒、みりん、コン ソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そばろおにぎり	エネルギー 449 519 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.9 18.5 g 食 塩 1.5 1.8 g
17 ( 土 )	豚丼 — 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦 粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、生揚 げ、豆腐、無調整豆 乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼ ちゃ、長ねぎ、グリン ピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん、ペーキングパウ ダー、酒、おろししょう が、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 16.0 17.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
19 ( 月 )	麦ごはん — さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え — すまし汁(そうめん絹さや・)	米、小麦粉、砂糖、 押麦、そうめん、油、 白すりごま	牛乳、さば、無調整 豆乳、ビザ用チー ズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、絹 さや	だし汁、みりん、酒、 しょうゆ、ペーキングパ ウダー、おろししょう が、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.2 16.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
20 ( 火 )	なかよし給食 — 御飯 豆腐のまさご揚げ — じゃがいもとツナの炒め物	米、じゃがいも、片 栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ 缶、きな粉、赤み そ、白みそ	だいこん葉、人参、 たまねぎ、切干大 根、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 440 507 kcal たんぱく質 15 16.5 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.4 1.7 g
21 ( 水 )	お麩と卵のふわふわ丼 — 里芋の青のり和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ・あげ) — 黄桃缶	米、さといも、餃子の 皮、砂糖、麩、油、 片栗粉	牛乳、無調整豆乳、 卵、鶏ももひき肉、 油揚げ、赤みそ、白 みそ	かぼちゃ、黄桃缶ダ イスカット、こまつ な、りんご、たまね ぎ、人参、レーズ ン、あおのり	だし汁、酒、みりん、 しょうゆ、おろししょう が、塩	牛乳 牛乳 アップルパイ風	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 13.8 14.6 g 食 塩 1.5 1.8 g
22 ( 木 )	塩焼きそば — 白菜のサラダ(ツナ) 野菜スープ(わかめ・コーン) — いよかん	焼きそば麺、米、ノ ンエッグマヨネー ズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツ ナ缶、鶏ももひき 肉、油揚げ	いよかん、はくさい、 たまねぎ、キャベ ツ、コーン、長ねぎ、 もやし、人参、にら、 レモン果汁、ひじ き、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん、中華だしの素、お ろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ひきじごはん	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 20 22.7 g 脂 質 18.2 20.1 g 食 塩 1.7 2.0 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ギーフリーの物を使用。

※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	
23 (金)	おたのしみ給食 タコライス 小松菜としらすのサラダ 押し麦のスープ	米、小麦粉、油、押麦、砂糖、白いりごま、粉糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、大豆、しらす干し、粉チーズ、かつお節	こまつな、かぼちゃ、人参、たまねぎ、もやし、えのきたけ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、コンソメ、ココア、おろししょうが、カレー粉、おろ	牛乳 牛乳 かぼちゃのモンブラン	エネルギー 518 605 kcal たんぱく質 19.7 22.3 g 脂 質 19.6 21.8 g 食 塩 1.4 1.7 g
24 (土)	カレーライス 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、麩、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん葉、切干大根、干しいたけ、刻みのり	カレールウ、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー 460 532 kcal たんぱく質 17.9 20.0 g 脂 質 18.4 20.3 g 食 塩 1.3 1.5 g
26 (月)	みそカレー豆乳ラーメン ポークシュウマイ じゃがいもの土佐煮 みかん缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、ポークシュウマイ、米、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、赤みそ、きなこ、かつお節	キャベツ、みかん缶、コーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 530 604 kcal たんぱく質 23 25.9 g 脂 質 15.3 16.5 g 食 塩 1.9 2.3 g
27 (火)	御飯 あじのごま焼き 青菜の納豆和え 塩ちゃんこ汁	米、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、あじ、鶏ももひき肉、豆腐、納豆、油揚げ	ほうれんそう、人参、はくさい	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 480 557 kcal たんぱく質 20.9 23.8 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
28 (水)	御飯 のりから揚げ ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、無調整豆乳、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 462 535 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 17.9 19.8 g 食 塩 1.4 1.6 g
29 (木)	世界の料理 中国 御飯 油淋鶏 厚揚げと小松菜のナムル	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、生揚げ	こまつな、みかん缶、チンゲンサイ、人参、コーン、長ねぎ、粉かんでん、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 フルーツ杏仁風	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 17.8 19.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.6 2.0 g
30 (金)	ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ いちご	米、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、きゅうり、コーン、いんげん、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 449 519 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.9 18.5 g 食 塩 1.5 1.8 g
31 (土)	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 19.5 22.1 g 脂 質 16.0 17.3 g 食 塩 1.5 1.8 g
平均	栄養価						エネルギー 469 541 kcal たんぱく質 19.1 21.5 g 脂 質 16.5 18.0 g 食 塩 1.5 1.8 g

※食パン・さつまいも・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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※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。

