

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				昼食(乳児クラス)	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	3時おやつ	
1 29 (土)	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ 果物	豚肉(もも)、きな粉	マカロニ・スパゲティ、米、砂糖、なたね油、油	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	お茶・麦茶 麦茶 きなこおはぎ (※お米を使用します)	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.3 g カルシウム 48 mg
3 17 (月)	菜めし じゃが芋と豚ひき肉のうま煮 アーサ汁	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、バター、焼豆、なたね油	たまねぎ、にんじん、しらたき、こまつな、いんげん、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 バターケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 186 mg
4 18 (火)	ロールパン 魚のマリネソース ゆでスナップえんどう パーザンヌスープ	牛乳、かじき、かつお節	ロールパン、米、なたね油、片栗粉、米粉、砂糖	キャベツ、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、セロリ、万能ねぎ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、食塩、酢、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 164 mg
5 19 (水)	ジューシーメー(沖縄県の炊き込みご飯) みそナムル かき玉汁 果物	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油	もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、にら、刻みこんぶ、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 175 mg
6 20 (木)	あけぼのご飯 鶏肉のマーマレード煮 グリーンサラダ スープ 果物	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	米、はるさめ、なたね油、砂糖、油、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マーマレード、きゅうり、グリーンアスパラガス、にら、ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、本みりん	牛乳 牛乳 チャプチェ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12 g カルシウム 161 mg
7 21 (金)	ご飯 さけの立田焼き ひじきの煮物 豚汁 果物 (7日：果物)	ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、なたね油、片栗粉、砂糖	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 392 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 9 g カルシウム 182 mg
8 22 (土)	鶏こんぶご飯 スープ 果物	豆乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	米、米粉、じゃがいも、砂糖、なたね油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、本みりん	お茶・麦茶 麦茶 米粉蒸しパン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 7.2 g カルシウム 58 mg
10 24 (月)	ご飯 スタミナ麻婆豆腐 スティックきゅうり わかめスープ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、砂糖、片栗粉、なたね油、豆乳マーガリン	ねぎ、きゅうり、たまねぎ、いちごジャム、にんにく、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 204 mg
11 25 (火)	ぶどうロール 魚のチーズ焼き ゆでアスパラ にんじんの甘煮 マカロニスープ	牛乳、かじき、とろけるチーズ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどうパン、米、砂糖、マカロニ・スパゲティ、バター、なたね油	にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム、ピーマン	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 みそだれおやき	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 216 mg
12 26 (水)	米粉のキーマカレー トマトの甘酢和え 果物	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳	米、じゃがいも、砂糖、米粉、なたね油、はちみつ	トマト、たまねぎ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、イナアガー、にんにく、しょうが	洋風スープ、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳 牛乳 グレープゼリー せんべい	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13 g カルシウム 154 mg
13 27 (木)	しらす入りふりかけご飯 とりそぼろ入り卵焼き にんじんのナムル みそ汁	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、かつお節	じゃがいも、米、小麦粉、なたね油、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、刻みこんぶ、カットわかめ、あおのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ポテトてんぷら	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 192 mg
14 28 (金)	ご飯 魚の西京焼き おひたし すまし汁 果物	牛乳、さけ、木綿豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	米、米粉、片栗粉、なたね油、砂糖	もやし、りんごジャム、ほうれんそう、みずな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 米粉のりんごジャムケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 210 mg
15 (土)	肉うどん 煮豆 果物	豚肉(もも)、焼き豆腐、いんげんまめ(乾)	ゆでうどん、米、砂糖	たまねぎ、糸こんにゃく、こまつな、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	お茶・麦茶 麦茶 昆布おにぎり	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 5 g カルシウム 104 mg

☆7日(金)は誕生会です。

☆昼食の果物は「柑橘類・メロン・りんご・バナナ・小玉スイカ」などを予定しています。

☆乳児クラスは昼食に牛乳を80ml飲みます。

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。

☆給食サンプルの展示は土曜日は行っておりません。

☆乳児クラスのおやつのおにぎりは食べやすさを考慮して御飯の形状で提供します。