

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()は乳児	材 料 名			午前間食	午後間食
			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		
02月	ご飯、大豆の天ぷら わかめときゅうりの酢の物 玉ねぎとお麩の味噌汁	640.6(513.2) 24.8(20.9) 21.4(18.6)	米、食パン、小麦粉、油、砂糖、白玉麩	牛乳、ツナ油漬缶、米みそ、しらす干し、煮干し、さくらえび	玉ねぎ、きゅうり、かつわかめ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	ツナサンド、牛乳
03火	チーズパン、タンダーチキン カボナータ、キャベツのスープ 牛乳	617.2(533.4) 27.1(24.0) 28.3(24.9) 1.7(1.4)	米、ロールパン、油、天かす、白ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ	玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、なす、キャベツ、焼きのり、にんにく、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	ためきおにぎり 麦茶
04水	ご飯、あじの南蛮漬け きゅうりとしらすの和え物 ワカメと玉ねぎの味噌汁	503.0(419.9) 20.7(18.2) 13.5(13.3)	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	あじ、豚ひき肉、米みそ、しらす干し、煮干し、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、人参、にら、ピーマン、長ねぎ、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	チヂミ、麦茶
05木	豚肉のみそ丼、春雨のサラダ 豆腐と小松菜の清まし オレンジ	749.3(592.1) 25.6(21.6) 32.3(26.3)	米、ホットケーキ粉、春雨、油、砂糖、黒ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、米みそ、ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参、オレンジ、きゅうり、小松菜、赤ピーマン、チンゲンサイ	牛乳 赤ちゃんせんべい	セサミドーナツ 牛乳
06金	炒め焼きそば 南瓜の素揚げ、バナナ	568.1(460.3) 16.1(14.9) 16.3(15.2)	焼きそばめん、米、油、片栗粉	豚肉、なると、しらす干し、かつお節、牛乳	かぼちゃ、もやし、バナナ、白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	のりじゃこ焼きご飯 麦茶
07土	カレーピラフ じゃが芋と玉ねぎのスープ ゼリー	304.0(209.9) 8.4(6.2) 4.6(3.2)	米、じゃが芋、油	豚ひき肉、鶏がらスープ	玉ねぎ、人参、きゅうり、グリーンピース	麦茶 赤ちゃんせんべい	
10火	ご飯、シュウマイ、納豆和え なすと油揚げの味噌汁	577.3(468.9) 25.4(21.3) 18.8(16.8)	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、納豆、米みそ、油揚げ、粉チーズ、煮干し、バター、かつお節	もやし、玉ねぎ、なす、人参、ほうれん草、グリーンピース	牛乳 赤ちゃんせんべい	チーズトースト 牛乳
11水	ピビンバ キャベツのツナマヨネーズ和え 水菜とえのきの清まし オレンジ	525.0(438.0) 17.8(16.2) 16.5(15.4)	米、干しうどん、砂糖、油、白ごま、ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	キャベツ、もやし、ほうれん草、きゅうり、オレンジ、ホールコーン缶、人参、水菜、小松菜、えのき、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	きつねうどん、麦茶
12木	ぶどうパン なすとマカロニのミートソース焼き 茹でブロッコリー かぶのスープ、牛乳	493.5(436.6) 20.9(19.1) 16.6(15.7)	ぶどうパン、米、マカロニ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ミックスチーズ、鶏ひき肉、牛乳	玉ねぎ、なす、かぶ、ホールトマト缶、ブロッコリー、人参、白菜、だいこん、かぶ、葉	牛乳 赤ちゃんせんべい	雑炊、麦茶
13金	ご飯 (新メニュー) かじきのオーロラソース焼き 変わりきんぴら、豆乳汁	678.7(538.2) 29.5(24.2) 24.9(21.0)	米、さつまい、ぎょうざの皮、砂糖、油、白ごま、小麦粉	牛乳、かじき、豆乳、絹ごし豆腐、さつまい、米みそ、煮干し	人参、ごぼう、玉ねぎ、りんご、長ねぎ、グリーンピース	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテトパイ 牛乳
16月	黒糖パン、鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ(カレー) もやしスープ	451.7(415.6) 25.4(22.6) 14.1(14.7)	黒糖パン、米、フレンチドレッシング、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛乳	かぼちゃ、もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、ミックスベジタブル、マッシュルーム	牛乳 赤ちゃんせんべい	チキンライス、麦茶
17火	【誕生会】さつまいご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとちくわのサラダ 小松菜とえのきの清まし、オレンジ	656.4(527.0) 24.1(20.5) 24.9(21.1)	米、コッペパン、さつまい、油、パン粉、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、脱脂粉乳、ホイップクリーム、米みそ	キャベツ、オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、もも缶、人参、えのき	牛乳 赤ちゃんせんべい	フルーツサンド、牛乳
18水	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き もやしとニラの和え物 麩とワカメの清まし	632.8(507.7) 25.9(21.7) 23.5(20.1)	米、小麦粉、砂糖、油、白玉麩、白ごま、片栗粉	牛乳、さけ、ミックスチーズ、米みそ	もやし、にら、人参、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ちんすこう、牛乳
19木	麻婆うどん、ワカメサラダ バナナ	518.6(440.2) 18.5(17.6) 17.0(15.2)	干しうどん、油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、鉄分ヨーグルト、豚ひき肉、米みそ、牛乳	バナナ、きゅうり、人参、ホールコーン缶、にら、長ねぎ、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ヨーグルト(鉄) 塩せんべい、麦茶
20金	ご飯、凍り豆腐の煮物 きゅうりの梅あえ 玉ねぎとなすの味噌汁	557.7(455.1) 22.9(19.6) 14.5(13.8)	さつまい、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ、煮干し、かつお節	玉ねぎ、きゅうり、人参、なす、グリーンピース、うめびしお	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼き芋、牛乳
21土	中華丼、レタスのスープ、ゼリー	350.3(247.0) 11.0(8.1) 8.4(5.9)	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、白菜、人参、レタス、チンゲンサイ	麦茶 赤ちゃんせんべい	
23月	バターロール、チリコンカン 粉ふき芋 コーンとワカメのスープ 牛乳	537.9(473.2) 24.2(21.6) 21.3(19.6)	じゃが芋、ロールパン、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、大豆(ゆで)、豚ひき肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、トマトビュレ、まいたけ、しめじ、かつわかめ、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	きのこご飯、麦茶
24火	ご飯、サバの味噌煮 甘酢キャベツ 豆腐と長ネギの清まし	634.3(507.8) 26.6(22.1) 21.4(18.6)	米、砂糖、白ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ、バター	キャベツ、きゅうり、りんご、人参、長ねぎ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	りんごホットケーキ 牛乳
25水	スパゲッティイタリアン きゅうりのサラダ ブロッコリーのスープ、オレンジ	469.5(406.3) 16.8(15.9) 11.0(11.5) 1.3(1.0)	スパゲッティ、米、フレンチドレッシング、油、白ごま、砂糖	豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、キャベツ、ブロッコリー、トマトビュレ、ピーマン、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり(鮭)、麦茶
26木	ご飯、鶏肉の竜田揚げ 野菜の塩昆布和え かぶの味噌汁	479.8(403.6) 26.8(22.5) 8.4(9.7)	米、干しうどん、片栗粉、すりごま(白)、油、砂糖	鶏もも肉、ちくわ、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	キャベツ、かぶ、きゅうり、人参、塩昆布、かつわかめ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	冷やしごまみそうどん 麦茶
27金	ご飯、すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 油揚げとキャベツの味噌汁	633.7(508.3) 27.4(22.7) 24.6(20.9)	米、食パン、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐(水切り)、豚肉、米みそ、油揚げ、煮干し、バター、かつお節	しらたき、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、しいげん	牛乳 赤ちゃんせんべい	ポテトサラダサンド 牛乳
28土	ひじきご飯、さつまい、バナナ	361.2(260.6) 14.6(10.7) 4.8(3.4)	米、さつまい、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、煮干し	バナナ、きゅうり、人参、長ねぎ、グリーンピース、ひじき	麦茶 赤ちゃんせんべい	
30月	ご飯、ユーリンチー きゅうりとキャベツの和え物 豆腐となめこの味噌汁	567.4(465.0) 25.3(21.5) 16.6(15.5)	米、干しとうめん、片栗粉、砂糖、はちみつ、揚げ油、ごま油、白ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、〇鶏ひき肉、煮干し、〇牛乳、かつお節	キャベツ、きゅうり、なめこ、小松菜、人参、長ねぎ、りんご、長ねぎ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	にゅうめん、麦茶
31火	おばけカレー、コルスロー オレンジ	708.6(563.6) 23.6(20.1) 27.0(22.6)	米、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、無塩バター、バター	人参、キャベツ、玉ねぎ、オレンジ、きゅうり、かぼちゃ、ホールコーン缶、ブロッコリー、赤ピーマン、えだまめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	かぼちゃクッキー 牛乳

※栄養表示は平日は昼食と午後間食の合計。土曜日は昼食のみの表示です。

給食 だより



旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめ



めとした作物の収穫期で、海産物も脂ののっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 昔の人はどうやって

- ① ケーキ ② クッキー ③ 団子

A 正解は②。縄文時代にどんぐりは人間の主食で、どんぐりの実の粉に卵などを混ぜてクッキー状にしたもの(縄文クッキー)が食べられていたのではないかとわれています。

