



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		
01 水	チーズパン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 白菜のスープ、牛乳	620.2(533.9) 27.2(23.7) 28.4(25.0)	じゃが芋、ロールパン、米、 砂糖、すりごま(白)、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、 ベーコン、米みそ	玉ねぎ、白菜、人参、マーマ レード、にんにく、パセリ	牛乳	五平餅 麦茶
02 木	ご飯、煮魚 白あえ、芋っこ汁	714.0(562.9) 33.1(26.4) 24.9(21.0)	米、コッペパン、さつま芋、さ といも、砂糖、はちみつ、す りごま(白)	牛乳、ぶり、木綿豆腐、豚 肉、米みそ、ちくわ、煮干し、 バター	ほうれん草、人参、しらた き、しめじ、ごぼう、長ねぎ、 しょうが	牛乳	スイートポテトパン 牛乳
04 土	かやくご飯 玉ねぎとなすの味噌汁 バナナ	382.3(273.7) 14.8(10.5) 9.4(6.6)	米、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、 煮干し	バナナ、玉ねぎ、人参、きゅう り、なす、ごぼう、グリーンピース	麦茶	
06 月	バターロール、白菜グラタン ブロッコリーのドレッシング和え 大根スープ	545.2(479.7) 24.1(21.4) 21.2(19.7)	ロールパン、米、小麦粉、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 チーズ、脱脂粉乳、ウイン ナー、バター	白菜、だいこん、ブロッコリー、 玉ねぎ、人参、ミックスベジタ ブル、マッシュルーム、えのき	牛乳	ベジタブルピラフ 麦茶
07 火	ご飯、春巻き もやし・きゅうりのナムル 油揚げと白菜の味噌汁	608.4(489.0) 20.2(17.4) 24.8(21.0)	米、ホットケーキ粉、油、春 雨、片栗粉、白ごま、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬 缶、米みそ、油揚げ、煮干 し、	もやし、白菜、きゅうり、人 参、キャベツ、長ねぎ、玉ね ぎ	牛乳	ツナパン、牛乳
08 水	五目焼きそば スティックサツマイモ、バナナ	548.3(444.8) 14.9(13.7) 12.9(12.8)	焼きそばめん、さつま芋、 米、油、片栗粉、白ごま、砂 糖	豚肉、牛乳	バナナ、もやし、玉ねぎ、人 参、黄ピーマン、しめじ、チンゲ ンサイ、きざみのり	牛乳	わかめおにぎり 麦茶
09 木	香りご飯、春雨のマヨネーズサラダ のつべい汁、オレンジ	624.1(497.6) 18.0(15.8) 25.7(21.6)	米、小麦粉、春雨、砂糖、 油、すりごま(白)、白ごま、 片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、絹ごし豆 腐、かまぼこ、ハム、煮干し	だいこん、きゅうり、オレンジ ジ、ほうれん草、小松菜、人 参、ごぼう	牛乳	ゴマクッキー、牛乳
10 金	ご飯、さんまのかばやき キャベツの磯あえ、豚汁	732.0(575.5) 27.6(22.5) 34.9(28.1)	米、食パン、油、砂糖、小麦 粉、白ごま	牛乳、さんま、豚肉、米み そ、バター、煮干し、	キャベツ、だいこん、人参、 ごぼう、長ねぎ、あおのり	牛乳	シュガートースト 牛乳
11 土	チキンライス かぶのスープ、ゼリー	312.4(219.2) 8.4(5.9) 5.0(3.5)	米、油	鶏もも肉	玉ねぎ、かぶ、きゅうり、人 参、マッシュルーム、ピーマ ン、かぶ・葉	麦茶	
13 月	ご飯、餃子、こぎつねサラダ きのこ汁	683.4(541.5) 22.5(19.0) 27.2(22.6)	米、ぎょうざの皮、油、小麦 粉、砂糖、じゃが芋、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、ツ ナ油漬缶、油揚げ、煮干し、 米みそ	だいこん、きゅうり、キャベ ツ、なめこ、人参、しめじ、小 松菜、長ねぎ	牛乳	【新メニュー】 味噌ポテト、牛乳
14 火	ぶどうパン 鮭のクリームマヨネーズ焼き フライドポテト ほうれん草と春雨のスープ、牛乳	534.7(463.8) 24.7(21.4) 21.1(18.8)	じゃが芋、ぶどうパン、米、 砂糖、油、春雨、白ごま	牛乳、さけ、油揚げ	玉ねぎ、クリームコン缶、人 参、ほうれん草、ピーマン	牛乳	いなり寿司、麦茶
15 水	ご飯、洋風かき揚げ 大根とひじきのマリネ けんちん汁	632.8(529.4) 18.8(18.1) 24.8(21.2)	米、小麦粉、ごま油、砂 糖	ジョアマスクット、絹ごし豆 腐、ハム、ツナ油漬缶、煮干 し、牛乳	バナナ、人参、きゅうり、白 菜、玉ねぎ、だいこん、ク リームコン缶、いんげん、ごぼ う、ひじき	牛乳	バナナ、ジョア
16 木	ほうとう風うどん おからサラダ、オレンジ	491.0(419.2) 17.9(16.2) 15.1(14.4)	干しうどん、米、白ごま、砂 糖	おから、豚肉、米みそ、油揚 げ、しらす干し、ハム、牛乳	白菜、だいこん、かぼちゃ、 オレンジ、ブロッコリー、人 参、長ねぎ、うめ干し	牛乳	梅しらすごはん 麦茶
17 金	ご飯、鶏肉・大根・大豆の煮物 きゅうり、白菜のおひたし 豆腐とワカメの味噌汁	622.7(499.0) 29.4(23.8) 22.8(19.6)	米、コッペパン、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも 肉、大豆(ゆで)、米みそ、し らす干し、煮干し、きな粉	だいこん、白菜、人参、きゅ うり、いんげん、かつわかめ	牛乳	揚げパン(きなこ) 牛乳
18 土	豚肉のみそ井 きのごと白菜のスープ、ゼリー	441.5(309.6) 14.1(10.0) 15.7(11.0)	米、油、砂糖、片栗粉	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、白菜、赤ピー マン、チンゲンサイ、しめじ	麦茶	
20 月	チキンときのこのカレー コロコロサラダ、バナナ	597.1(481.0) 19.4(16.8) 19.5(17.3)	米、じゃが芋、食パン、フレンチ ドレッシング、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、し らす干し、粉チーズ	バナナ、玉ねぎ、だいこん、 きゅうり、人参、ホールコン缶、 マッシュルーム、エリンギ、 しめじ、あおのり	牛乳	じゃこトースト 牛乳
21 火	【誕生会】 人参ご飯、カジキのバーベキュー ほうれん草サラダ 豆腐と長ネギの清まし、オレンジ	557.2(459.0) 23.4(19.8) 21.8(19.1)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま 油	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、 かにかまぼこ、ホイップク リーム	ほうれん草、人参、オレンジ ジ、ホールコン缶、りんご、長 ねぎ	牛乳	プリン(プリンの素) 麦茶
22 水	黒糖パン、チキンチーズハンバーグ ワカメサラダ ブロッコリーのスープ、牛乳	614.4(525.1) 27.4(23.5) 26.5(23.2)	黒糖パン、米、油、パン粉、 砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬 缶、脱脂粉乳、ミックスチ ーズ	玉ねぎ、きゅうり、ホールコン 缶、ホールコン缶、ブロッコリー、 えのき、人参、かつわかめ	牛乳	シーチキン御飯 麦茶
24 金	ご飯、鶏の唐揚げ 野菜の塩昆布和え、さつま汁	602.9(488.2) 23.6(19.9) 15.5(14.7)	米、さつま芋、小麦粉、砂 糖、黒砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、あずき(乾)、米み そ、煮干し、牛乳	キャベツ、だいこん、きゅう り、人参、長ねぎ、塩こん ぶ、しょうが	牛乳	茶まんじゅう 麦茶
25 土	炒飯 ワカメとじゃが芋のスープ ゼリー	323.6(227.1) 9.8(7.0) 7.8(5.4)	米、じゃが芋、油	豚ひき肉	きゅうり、人参、長ねぎ、ピー マン、かつわかめ	麦茶	
27 月	ご飯、炒り豆腐 ほうれん草、白菜のおひたし 油揚げと大根の味噌汁	437.2(372.2) 20.4(17.7) 9.8(10.7)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、 油	木綿豆腐、鶏もも肉、さつま 揚げ、米みそ、しらす干し、 油揚げ、煮干し、牛乳	白菜、だいこん、人参、玉ね ぎ、ほうれん草、しめじ、小 松菜、長ねぎ、グリーンピース	牛乳	すいとん、麦茶
28 火	バターロール、ポークビーンズ ブロッコリーのドレッシング和え キャベツのスープ、牛乳	564.1(489.9) 24.3(21.4) 22.2(20.2)	米、ロールパン、油、白ご ま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、しらす干し	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、 キャベツ、ホールマト缶詰、焼 きのり	牛乳	おにぎり (ゆかり・ごま・じゃこ) 麦茶
29 水	ご飯、ぶりの照り焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁	622.4(498.6) 29.5(23.9) 25.4(21.4) 2.7(2.0)	米、食パン、砂糖、油、片栗 粉	牛乳、ぶり、鶏ひき肉、米み そ、油揚げ、ベーコン、煮干し	だいこん、ほうれん草、ホ ールコン缶、人参、いんげん、玉 ねぎ、しょうが	牛乳	コーンマヨネーズ トースト 牛乳
30 木	みそ煮込みうどん かぼちゃの甘煮、オレンジ	481.5(412.5) 20.0(17.7) 6.7(6.5)	干しうどん、米、砂糖、油、 片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、鶏もも肉、 米みそ、油揚げ、ちくわ、牛 乳	かぼちゃ、白菜、オレンジ、 長ねぎ、人参、玉ねぎ、レモ ン果汁、長ねぎ、しょうが	牛乳	カオマンガイ 麦茶

※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



七五三の千歳飴

千歳飴は、七五三の祝い菓子として親しまれていま
す。「千歳」には「長い年月」の意味があり、長い
飴には「細く長く健康で長生きできるように」と

いう願いが込められてい
ます。千歳飴の袋には、
「松竹梅」や「鶴亀」の
縁起ものが描かれていま
す。



「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食
文化について見直し、和食文化の保護・継承の大
切さについて考える日とされています。秋の



実りの季節に、新米とだ
しを使った汁もの、旬の
魚や野菜を取り入れた主
菜・副菜で、和食をいた
だきましよう。