

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)	材 料 名			午前間食 (乳児のみ)	午後間食	行事
			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月	ご飯、さわらの梅干し煮 甘酢キャベツ 生揚げと大根の味噌汁	621.4(499.3) 30.3(24.8) 19.7(17.4) 3.2(2.4)	米、小麦粉、強力粉、砂糖、油、白ごま	牛乳、さわら、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、煮干し	キャベツ、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、人参、長ねぎ、うめ干し、しょうが	牛乳	中華まんじゅう牛乳	
02火	黒糖パン、白菜グラタン かぼちゃとブロッコリーのマヨ添え ワカメと人参玉ねぎのスープ	567.6(497.1) 25.4(22.6) 23.9(21.6) 2.3(1.9)	黒糖パン、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、豚ひき肉、チーズ、脱脂粉乳、バター	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、にら、長ねぎ、カットわかめ	牛乳	チヂミ、麦茶	
03水	ご飯、鶏肉と大根の煮物 きゅうり、白菜のおひたし ニラの味噌汁	567.3(461.9) 29.3(24.0) 18.2(16.4) 2.7(2.0)	米、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、凍り豆腐、米みそ、無塩バター、しらす干し、煮干し	だいこん、白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、にら、いんげん	牛乳	凍り豆腐のフレンチトースト風牛乳	
04木	ほうとう風うどん わかめとツナの酢の物 バナナ	508.9(438.9) 17.0(15.9) 10.8(11.4) 4.3(3.3)	干しうどん、米、砂糖、〇天かす、白ごま	豚肉、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	バナナ、きゅうり、白菜、だいこん、かぼちゃ、人参、長ねぎ、カットわかめ、焼きのり、あおのり	牛乳	たぬきおにぎり、麦茶	
05金	さつま芋ご飯、鶏の唐揚げ 切り干し大根の甘酢和え 麩とほうれん草の清まし オレンジ	705.8(561.6) 27.4(22.8) 27.6(22.9) 1.8(1.3)	米、コッペパン、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、白玉麩、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ホイップクリーム、	きゅうり、オレンジ、いちごジャム、ほうれん草、キャベツ、切り干しだいこん、人参、しょうが	牛乳	ホイップジャムサンド牛乳	誕生会
06土	チキンライス じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	334.5(236.3) 8.9(6.6) 5.5(3.9) 0.7(0.5)	米、じゃが芋、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、ピーマン	麦茶	お菓子、麦茶	
08月	チキンときのこのカレー コロコロサラダ キャベツのスープ、オレンジ	523.4(436.8) 15.3(14.4) 12.6(12.6) 4.1(2.9)	米、じゃが芋、干しうどん、フレンチドレッシング、油	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、だいこん、人参、きゅうり、オレンジ、キャベツ、ホールコーン缶、小松菜、マッシュルーム、エリンギ、しめじ	牛乳	きつねうどん、麦茶	
09火	肉みそあんかけうどん さつま芋のレモン煮 豆腐と水菜の清まし、バナナ	578.7(476.1) 19.4(17.3) 11.2(11.7) 4.8(3.4)	さつま芋、干しうどん、米、砂糖、片栗粉、油、白ごま	豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	バナナ、人参、ホールコーン缶、長ねぎ、水菜、レモン、きざみのり	牛乳	わかめおにぎり、麦茶	
10水	ご飯、生揚げの甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え 豚汁	629.3(505.2) 23.8(20.2) 25.2(21.2) 2.4(1.7)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ、煮干し、かつお節、	玉ねぎ、だいこん、人参、ブロッコリー、黄ピーマン、ごぼう、ピーマン、長ねぎ	牛乳	さつま芋ドーナッツ牛乳	
11木	チーズパン 揚げワントンのくずあんかけ ポテトサラダ、かぶのスープ 牛乳	578.0(505.9) 19.2(18.5) 25.0(22.6) 1.7(1.5)	じゃが芋、ロールパン、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、チーズ、ハム、バター	きゅうり、かぶ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、	牛乳	ベジタブルピラフ、麦茶	
12金	ご飯、サバの味噌煮 炒りなます ワカメと長ねぎの清まし	631.8(507.0) 26.5(22.1) 23.5(20.1) 2.7(2.0)	米、食パン、砂糖、白ごま、ごま油	牛乳、さば、ツナ油漬缶、米みそ	だいこん、人参、ごぼう、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース、カットわかめ、しょうが	牛乳	ツナサンド、牛乳	
13土	豚肉のみそ丼 ブロッコリーのスープ、ゼリー	412.3(290.8) 14.4(10.5) 12.2(8.6) 1.2(0.8)	米、砂糖、油、片栗粉	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、赤ピーマン、チンゲンサイ	麦茶	お菓子、麦茶	
15月	バターロール、ポークビーンズ きゅうりのサラダ、大根スープ	438.2(406.5) 17.2(16.9) 16.1(16.1) 2.5(2.0)	ロールパン、米、フレンチドレッシング、油、砂糖、片栗粉	豚肉、油揚げ、牛乳	人参、きゅうり、玉ねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、〇人参、えのき、ひじき	牛乳	ひじきご飯、麦茶	
16火	マーボー丼 春雨のマヨネーズサラダ 小松菜とえのきの清まし、オレンジ	664.0(532.2) 24.6(20.9) 29.0(23.9) 1.6(1.2)	米、小麦粉、春雨、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター、粉チーズ、米みそ	きゅうり、オレンジ、ほうれん草、人参、小松菜、にら、長ねぎ、えのき	牛乳	さくさくチーズクッキー牛乳	
17水	五目焼きそば、フライドポテト 白菜のスープ、バナナ	433.4(371.0) 16.3(14.9) 14.4(13.6) 3.5(2.5)	焼きそばめん、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖	豚肉、さつま揚げ、生揚げ、ウインナー、牛乳	だいこん、もやし、玉ねぎ、バナナ、白菜、人参、黄ピーマン、しめじ、チンゲンサイ	牛乳	おでん、麦茶	
18木	ご飯、肉じゃが、きゅうりの梅あえ ほうれん草の味噌汁	491.3(411.7) 19.7(17.5) 9.9(10.7) 2.4(1.8)	米、じゃが芋、スパゲティ、砂糖、小麦粉	豚肉、牛乳、米みそ、鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、煮干し、バター、かつお節	きゅうり、しらたき、人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、ほうれん草、マッシュルーム、ホールコーン缶、グリーンピース、うめびしお	牛乳	コーンクリームスパゲッティ麦茶	
19金	ご飯、魚のフライ(かじき) 野菜の塩昆布和え、さつま汁	640.0(512.7) 26.7(22.3) 20.6(18.0) 2.9(2.1)	米、コッペパン、さつま芋、パン粉、小麦粉、油	牛乳、かじき、ウインナー、米みそ、煮干し、	キャベツ、だいこん、きゅうり、人参、長ねぎ、塩こんぶ	牛乳	ホットドック、牛乳	
22月	ぶどうパン、鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ(カレー) 春雨スープ、牛乳	533.4(464.2) 27.3(23.5) 17.5(16.3) 2.6(2.0)	ぶどうパン、米、フレンチドレッシング、春雨、砂糖、すりごま(白)、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、白菜、人参	牛乳	五平餅、麦茶	冬至
23火	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き キャベツとコーンの甘酢和え のっぺい汁	476.3(429.8) 27.8(24.9) 7.2(8.9) 1.8(1.4)	米、砂糖、油、片栗粉	ジョアマスカット、さけ、絹ごし豆腐、ミックスチーズ、かまぼこ、米みそ、煮干し、牛乳	キャベツ、バナナ、だいこん、ほうれん草、ホールコーン缶、人参、ごぼう	牛乳	ジョア、バナナ	
24水	人参ご飯、ハンバーグ ブロッコリーのドレッシング和え スマイルポテト キラキラスープ、チーズ	730.0(575.7) 26.8(22.3) 31.1(25.4) 2.1(1.6)	米、さつま芋、パン粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズで鉄分、牛乳、脱脂粉乳、ホイップクリーム、バター	玉ねぎ、人参、ブロッコリー	牛乳	スイートポテト、牛乳	クリスマス会
25木	スパゲッティイタリアン こぎつねサラダ コーンクリームスープ、バナナ	626.2(518.4) 24.3(21.0) 24.4(20.8) 1.7(1.3)	スパゲティ、〇コッペパン、油、砂糖	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、きな粉、	玉ねぎ、だいこん、バナナ、クリームコーン缶、人参、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、ホールコーン缶、ピーマン	牛乳	揚げパン(きなこ)牛乳	
26金	中華丼、もやし・きゅうりのナムル 豆腐と小松菜の清まし、オレンジ	450.1(385.3) 17.0(15.7) 14.0(13.6) 2.2(1.6)	米、ビーフン、油、片栗粉、油、白ごま、砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、豚肉、なると、	もやし、白菜、玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、キャベツ、小松菜、チンゲンサイ	牛乳	ビーフン、麦茶	
27土	ハヤシライス 白菜ミルクスープ、ゼリー	405.4(286.0) 10.2(7.6) 10.4(7.3) 1.3(0.9)	米、じゃが芋、油	豚肉、牛乳	玉ねぎ、白菜、人参、クリームコーン缶、マッシュルーム、しめじ	麦茶	お菓子、麦茶	



旬の食材

さといも

一つの種いもから、親いも・子いもとたくさん*の*いもが収穫できるため、子孫繁栄を願う食べものとして親しまれています。ねっとりとした食感で、煮物や汁物などに使われます。



子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q 日本の米で一番生産量の多い品種は？
①ヒノヒカリ ②ひとめぼれ ③コシヒカリ

A 正解は③。甘みと粘り気が強く人気のコシヒカリが全体の3割ほどを占めています。2位はひとめぼれ、3位はヒノヒカリです。

