

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 木 15日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ チキンソテー フレンチサラダ やさいスープ	やわらかごはん チキンソテー フレンチサラダ やさいスープ	ごはん チキンカツ フレンチサラダ サンラータンスープ
	午後食		ミルク	お茶・ツナかゆ	牛乳・豆乳蒸しパン
	食材		鶏肉・えのき・米・春雨 ズッキーニ・トマト きゃべつ・人参・きゅうり	鶏肉・ツナ缶・えのき 米・春雨 きゃべつ・人参・きゅうり・ズッキーニ・トマト	鶏肉・かにかま・チーズ・牛乳・豆乳・えのき 薄力粉・米・砂糖・パン粉・春雨・H/M きゃべつ・人参・きゅうり・ズッキーニ・トマト
2日 金 16日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		ピビンバ風かゆ さつまいものオレンジ煮 コーンとやさいのスープ	ピビンバ風かゆ さつまいものオレンジ煮 コーンとやさいのスープ	ピビンバ さつまいものオレンジ煮 コーンとやさいのスープ ゼリー
	午後食		ミルク	お茶・パンがゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・牛乳・米・ほうれん草 さつまいも・りんご・小松菜・人参 もやし・オレンジジュース・コーン・玉ねぎ	豚肉・牛乳・米・ほうれん草 さつまいも・食パン・りんご・小松菜・人参 もやし・オレンジジュース・コーン・玉ねぎ	豚肉・牛乳・米・ごま油・ごま・ほうれん草 さつまいも・ゼリー・りんご・小松菜・人参 もやし・オレンジジュース・コーン・玉ねぎ
3日 土 17日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		野菜あんかけうどん こぶきいも バナナ	野菜あんかけうどん こぶきいも バナナ	野菜あんかけうどん こぶきいも バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・うどん・バナナ じゃが芋・きゃべつ・人参 玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・青のり	豚肉・うどん・バナナ・米 じゃが芋・きゃべつ・人参 玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・青のり	豚肉・ちくわ・牛乳・うどん・バナナ ごま油・じゃが芋・きゃべつ・人参 玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・青のり
5日 月 20日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ さけの照り焼き いそべあえ 玉ねぎのみそしる	やわらかごはん さけの照り焼き いそべあえ 油揚げのみそしる	ごはん さけの南部焼き いそべあえ 油揚げのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・きなこかゆ	牛乳・マカロニきなこ
	食材		さけ・味噌 米・きゃべつ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・のり・えのき	さけ・油揚げ・味噌 きな粉・米・きゃべつ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・のり・えのき	さけ・ごま油・油揚げ・味噌・牛乳 きな粉・米・マカロニ・きゃべつ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・のり・えのき
6日 火 21日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ じゃが芋のうま煮 きりぼしだいこんサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 きりぼしだいこんサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん ポークカレー きりぼしだいこんサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・米・じゃが芋 人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり・水菜	豚肉・豆腐・うどん・米・じゃが芋 人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり・水菜	豚肉・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 ごま油・人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり・水菜
7日 水 22日 木	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ とりむね肉照り煮 高野豆腐の煮物 なめこのみそしる	やわらかごはん とりむね肉照り煮 高野豆腐の煮物 なめこのみそしる	ごはん とりむね肉のやみつきチキン 高野豆腐の煮物 なめこのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・ジャムのせパンがゆ	牛乳・いちごジャムサンドパン
	食材		鶏肉・豆腐・高野豆腐・味噌・牛乳 大根・人参・なめこ・米	鶏肉・豆腐・高野豆腐・味噌・牛乳 米・食パン	鶏肉・豆腐・高野豆腐・味噌・牛乳 ヨーグルト・米・食パン・マーガリン・クチャップ 大根・人参・なめこ・いちごジャム

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 木 26日月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ ハンバーグ やさいサラダ コーンポタージュ	やわらかごはん ハンバーグ やさいサラダ コーンポタージュ	ごはん ハンバーグ やさいサラダ コーンポタージュ
	午後食		ミルク	お茶・わかめかゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・スキムミルク・米 牛乳・パン粉・薄力粉・玉ねぎ・コーン きゃべつ・人参・きゅうり	豚肉・スキムミルク・米・わかめ 牛乳・パン粉・薄力粉・玉ねぎ・コーン ケチャップ・きゃべつ・人参・きゅうり	豚肉・卵・かにかま・スキムミルク・米 牛乳・パン粉・薄力粉・玉ねぎ・コーン ケチャップ・きゃべつ・人参・きゅうり
9日 金 27日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		野菜醤油うどん きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ	野菜醤油うどん きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ	野菜醤油ラーメン きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・ゆかりおにぎり
	食材		豚肉・ささみ・うどん・もやし 玉ねぎ・人参・チンゲンサイ きゃべつ・フルーツ	豚肉・ささみ・うどん 米・鮭・もやし 玉ねぎ・チンゲンサイ・きゃべつ・フルーツ	豚肉・ささみ・牛乳・チーズ・中華めん ごま油・マヨネーズ・米・ゆかり・もやし 玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・きゃべつ・フルーツ
10日 土 24日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		そばろかゆ 人参のきんぴら なすのみそしる バナナ	そばろかゆ 人参のきんぴら なすと油揚げのみそしる バナナ	そばろ丼 人参のきんぴら なすと油揚げのみそしる バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 人参・なす・えのき バナナ	鶏肉・油揚げ・味噌・米 人参・なす・えのき バナナ	鶏肉・卵・油揚げ・味噌・牛乳・米 ごま油・ごま・人参・なす・えのき バナナ
12日月 28日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ かじきの青のり焼 小松菜の白和え やさいのみそしる	やわらかごはん かじきの青のり焼 小松菜の白和え やさいのみそしる	ごはん かじきのお好み焼き風 小松菜の白和え やさいのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	プリン
	食材		かじき・かつお節・豆腐・味噌・米 青のり・小松菜・人参 きゃべつ・玉ねぎ・もやし	かじき・かつお節・豆腐・油揚げ・味噌 うどん・米・玉ねぎ・もやし 青のり・小松菜・人参・きゃべつ	かじき・かつお節・豆腐・油揚げ・味噌 牛乳・卵・米・薄力粉・マヨネーズ・ごま 油・小松菜・人参・きゃべつ・玉ねぎ・もやし
13日 火 29日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ みそぶた ひじきの中華和え きのこのすまし汁	やわらかごはん みそぶた ひじきの中華和え きのこのすまし汁	ごはん みそぶた ひじきの中華和え きのこのすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おかが入りかゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・米 玉ねぎ・ひじき・人参・きゅうり コーン・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ	豚肉・味噌・おほか・米 玉ねぎ・ひじき・人参・きゅうり コーン・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ	豚肉・味噌・ハム・牛乳・米・ごま ごま油・玉ねぎ・ひじき・人参・きゅうり コーン・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ
14日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		青菜かゆ 豆腐そぼろ炒め ブロッコリーのおかかあえ きゃべつのみそしる	青菜かゆ 豆腐そぼろ炒め ブロッコリーのおかかあえ きゃべつのみそしる	青菜ごはん ぎせい豆腐 ブロッコリーのおかかあえ きゃべつのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・チーズパンがゆ	牛乳・ごまとチーズのスティックケーキ
	食材		豆腐・鶏肉・さやえんどう・かつお節・水菜 味噌・米・きゃべつ 小松菜・人参・ひじき・椎茸・ブロッコリー・もやし	豆腐・鶏肉・さやえんどう・かつお節・水菜 味噌・牛乳・チーズ・米・食パン・きゃべつ 小松菜・人参・ひじき・椎茸・ブロッコリー・もやし	豆腐・鶏肉・さやえんどう・卵・かつお節・水菜 味噌・牛乳・チーズ・米・ごま・H/M・きゃべつ 小松菜・人参・ひじき・椎茸・ブロッコリー・もやし
30日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ きゃべつ挽肉炒め ほうれんそうのナムル コンソメスープ	やわらかごはん きゃべつ挽肉炒め ほうれんそうのナムル コンソメスープ	ごはん きゃべつメンチ ほうれんそうのナムル コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・パンがゆ	牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材		豚肉・米 きゃべつ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参	豚肉・食パン・牛乳・米 きゃべつ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参	豚肉・卵・牛乳・米・パン粉・薄力粉 ごま・ごま油・きゃべつ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参
	朝おやつ				
	午前食				
	午後食				
	食材				

2022年 9月 給食献立表 (乳児)

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 木 15日 木	牛乳 チーズ	ごはん	チキンカツ フレンチサラダ サンラータンスープ	牛乳 豆乳蒸しパン	とりにく ちーず かにかま ぎゅうにゅう とうにゅう	はくりきこ さとう こめ はるさめ ばんこ H/M あぶら	きゃべつ とまと にんじん えのき きゅうり ずっきーに	518kcal 24.0g 脂: 19.4g 塩: 1.4g
2日 金 16日 金	牛乳 菓子	ピピンバ	さつまいものオレンジ煮 コーンとやさいのスープ ゼリー	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう さつまいも あぶら ぜりー ごまあぶら	りんご おかんじしほーず こまつな ーん にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	466kcal 15.2g 脂: 15.0g 塩: 1.3g
3日 土 17日 土	牛乳 菓子	野菜あんかけうどん	こぶきいも バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら じゃがいも	きゃべつ もやし にんじん あおのり たまねぎ ばなな ちんげんさい	479kcal 14.7g 脂: 15.7g 塩: 1.7g
5日 月 20日 火	牛乳 菓子	ごはん	さけの南部焼き いそべあえ 油揚げのみそしる	牛乳 マカロニきなこ	さけ きなこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら まかに さとう	きゃべつ たまねぎ ほうれんそう えのき もやし のり	408kcal 22.0g 脂: 11.0g 塩: 1.2g
6日 火 21日 水	牛乳 菓子	ごはん	ポークカレー きりぼしだいこんサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり たまねぎ みずな りんご きりぼしだいこん	473kcal 15.0g 脂: 18.2g 塩: 1.8g
7日 水 22日 木	ヨーグルト	ごはん	とりむね肉のやみつきちキン 高野豆腐の煮物 なめこのみそしる	牛乳 いちごジャムサンドパン	とりにく ぎゅうにゅう とうふ よーくると こうやとうふ みそ	こめ さとう しょうばん まーがりん	けちやつぶ いちごじゅむ だいこん にんじん なめこ	446kcal 24.4g 脂: 12.0g 塩: 1.7g
8日 木 26日 月	牛乳 菓子	ごはん	ハンバーグ やさいサラダ コーンポタージュ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご かにかま すきむみるく	こめ さとう ばんこ はくりきこ あぶら	たまねぎ きゅうり けちやつぶ ーん きゃべつ にんじん	495kcal 18.4g 脂: 22.0g 塩: 1.5g
9日 金 27日 火	牛乳 チーズ	野菜醤油ラーメン	きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう ちーず	ちゅうかめん ーん あぶら ごまあぶら まよねーず	もやし きゃべつ たまねぎ ぶるーつ にんじん ちんげんさい	446kcal 20.5g 脂: 17.0g 塩: 1.4g
10日 土 24日 土	牛乳 菓子	そばろ丼	人参のきんぴら なすと油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん なす えのき ばなな	494kcal 19.6g 脂: 18.0g 塩: 2.0g
12日 月 28日 水	牛乳 菓子	ごはん	かじきのお好み焼き風 小松菜の白和え やさいのみそしる	プリン	かじき みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ たまご あぶらあげ	こめ ごま はくりきこ さとう あぶら まよねーず	あおのり たまねぎ こまつな もやし にんじん きゃべつ	430kcal 19.7g 脂: 15.5g 塩: 1.2g
13日 火 29日 木	牛乳 菓子	ごはん	みそぶた ひじきの中華和え きのこのすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ はむ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま	たまねぎ ーん ひじき しめじ にんじん えのき きゅうり ながねぎ・わかめ	496kcal 18.6g 脂: 21.5g 塩: 1.9g
14日 水	牛乳 菓子	青菜ごはん	ぎせい豆腐 ブロッコリーのおかかあえ きゃべつのみそしる	牛乳 ごまとチーズのスティックケーキ	とうふ かつおぶし とりにく みそ さやえんどう ぎゅうにゅう たまご ちーず	こめ ごま あぶら さとう H/M	こまつな ぶるっーり にんじん もやし ひじき きゃべつ しいたけ みずな	467kcal 20.9g 脂: 16.9g 塩: 1.7g
30日 金 	牛乳 菓子	ごはん	きゃべつメンチ ほうれんそうのナムル コンソメスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま ばんこ ごまあぶら はくりきこ あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	518kcal 18.1g 脂: 21.5g 塩: 1.1g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
472kcal	19.3g	17.2g	1.5g

2022年 9月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 木 15日 木	ごはん	チキンカツ フレンチサラダ サンラータンスープ	牛乳 豆乳蒸しパン	とりにく かにかま ぎゅうにゅう とうにゅう	はくりきこ さとう こめ はるさめ ばんこ H/M あぶら	きゃべつ とまと にんじん えのき きゅうり ずっきーに	563kcal 24.7g 脂: 18.2g 塩: 1.3g
2日 金 16日 金	ピピンバ	さつまいものオレンジ煮 コーンとやさいのスープ ゼリー	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう さつまいも あぶら ぜりー こまあぶら	りんご ろんじじーず こまつな こーん にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	504kcal 16.1g 脂: 15.2g 塩: 1.6g
3日 土 17日 土	野菜あんかけうどん	こぶきいも バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	うどん こまあぶら じゃがいも	きゃべつ もやし にんじん あおのり たまねぎ ばなな ちんげんさい	527kcal 15.5g 脂: 16.0g 塩: 2.0g
5日 月 20日 火	ごはん	さけの南部焼き いそべあえ 油揚げのみそしる	牛乳 マカロニきなこ	さけ きなこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こまあぶら まかろに さとう	きゃべつ たまねぎ ほうれんそう えのき もやし のり	441kcal 24.8g 脂: 10.8g 塩: 1.3g
6日 火 21日 水	ごはん	鱈フライ きりぼしだいこんサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり たまねぎ みずな りんご きりぼしだいこん	521kcal 16.0g 脂: 19.8g 塩: 2.2g
7日 水 22日 木	ごはん	とりむね肉のやみつきちキン 高野豆腐の煮物 なめこのみそしる	牛乳 いちごジャムサンドパン	とりにく ぎゅうにゅう とうふ こうやとうふ みそ	こめ さとう しょくぼん まーがりん	けちやっぶ いちごじゃぶ だいこん にんじん なめこ	517kcal 27.7g 脂: 12.9g 塩: 2.1g
8日 木 26日 月	ごはん	ハンバーグ やさいサラダ コーンポタージュ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご かにかま すきむみるく	こめ さとう ばんこ はくりきこ あぶら	たまねぎ きゅうり けちやっぶ こーん きゃべつ にんじん	539kcal 20.1g 脂: 22.6g 塩: 1.8g
9日 金 27日 火	野菜醤油ラーメン	きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめ あぶら こまあぶら まよねーず	もやし きゃべつ たまねぎ ぶるーつ にんじん ちんげんさい	472kcal 20.3g 脂: 15.2g 塩: 1.3g
10日 土 24日 土	そぼろ丼	人参のきんぴら なすと油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ	こめ さとう こまあぶら ごま	にんじん なす えのき ばなな	546kcal 21.7g 脂: 19.0g 塩: 2.4g
12日 月 28日 水	ごはん	かじきのお好み焼き風 小松菜の白和え やさいのみそしる	プリン	かじき みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ たまご あぶらあげ	こめ ごま はくりきこ さとう あぶら まよねーず	あおのり たまねぎ こまつな もやし にんじん きゃべつ	444kcal 21.0g 脂: 13.9g 塩: 1.3g
13日 火 29日 木	ごはん	みそぶた ひじきの中華和え きのこのすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ はむ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま	たまねぎ こーん ひじき しめじ にんじん えのき きゅうり ながなぎ・わかめ	551kcal 20.6g 脂: 24.0g 塩: 2.2g
14日 水	青菜ごはん	ぎせい豆腐 ブロッコリーのおかかあえ きゃべつのみそしる	牛乳 ごまとチーズのスティックケーキ	とうふ かつおぶし とりにく みそ さやえんどう ぎゅうにゅう たまご ちーず	こめ ごま あぶら さとう H/M	こまつな ぶろっこりー にんじん もやし ひじき きゃべつ しいたけ みずな	514kcal 23.4g 脂: 18.2g 塩: 2.1g
30日 金 	ごはん	きゃべつメンチ ほうれんそうのナムル コンソメスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま ばんこ こまあぶら はくりきこ あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	568kcal 19.8g 脂: 21.9g 塩: 1.3g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
516kcal	20.9g	17.5g	1.8g