

日	曜	屋食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価	
				血や肉となる	働け力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1	火	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 里芋の含め煮 味噌汁(切干し大根・わかめ) りんご	牛乳 手作りポップコーン ウエハース ミニクロワッサン	生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 里芋 とうもろこし(乾) 麦ふあー、バター	人参、玉ねぎ ピーマン、パイン缶 切干し大根 生わかめ りんご	水、しょう油 酢 塩 ケチャップ だし汁	474kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.7g	385kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.5g
2	水	★イギリス応援献立★ ロールパン シェパーズパイ ブロッコリーの塩茹で 野菜スープ みかん	牛乳 フラップ ジャックス ヨーグルト	スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ 牛乳	バターロール、じゃがいも バター、油 オートミール、コーンフレーク 三温糖 はちみつ	玉ねぎ、ブロッコリー 人参 もやし 小松菜 みかん	水 ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	491kcal たんぱく質 15.8g 脂質 21.4g	424kcal たんぱく質 13.5g 脂質 20.4g
3	木	ごはん 煮魚 白和え 味噌汁(えのきだけ・白菜) ぶどう	牛乳 コーンごはん 雪の宿	かじきまぐろ、絹豆腐 竹輪、白味噌 味噌、牛乳	はいが精米 砂糖 白胡麻	ほうれん草、人参 えのきだけ 白菜、ホールコーン缶 ぶどう	だし汁 しょう油 みりん 酒 塩	490kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.2g	400kcal たんぱく質 21.1g 脂質 12.4g
4	金	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ	牛乳 グレープ羹 クラッカー チーズ せんべい	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、じゃがいも 油、バター 小麦粉、白胡麻 砂糖 ルヴァンクラシカル	人参、玉ねぎ 切干し大根 きゅうり 粉寒天 100%ぶどう果汁	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 しょう油	532kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.0g	456kcal たんぱく質 15.4g 脂質 20.0g
5	土	胡麻おにぎり 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 清汁(麩・長ねぎ) みかん	牛乳 塩味せんべい 鈴カステラ	絹豆腐 豚挽肉 卵 牛乳	はいが精米、黒胡麻 油、砂糖 さつま芋、麩 アンパンマンせんべい 鈴カステラ	人参、玉ねぎ 生しいたけ ほうれん草 長ねぎ みかん	しょう油 塩 水 だし汁	518kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.0g	410kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.5g
7	月	ごはん ツナ入り卵焼き 拌三絲 味噌汁(大根・油あげ) みかん	牛乳 きのこスパゲティ ホームパイ	卵、まぐろ、油煮缶 油あげ 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米 砂糖 油、胡麻油 春雨 スパゲティ	玉ねぎ 人参、大根、きゅうり えのきだけ みかん しめじ	塩、酢 みりん だし汁 しょうゆ	508kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.8g	430kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.1g
8	火	ごはん 焼き魚 ほうれん草のおひたし 煮豆 味噌汁(生あげ・わかめ)	牛乳 ふかし芋 ゼリー せんべい	さんま、花かつお 大正金時豆 牛乳 生あげ 味噌	はいが精米 油 砂糖 さつま芋	レモン ほうれん草 人参 生わかめ	塩 しょう油 だし汁	482kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.9g	403kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.2g
9	水	けんちんうどん(汁) 豚肉の胡麻照り焼き もやしの三杯酢 みかん	牛乳 米粉のドーナツ チーズ ハーベスト	油あげ 豚もも肉 牛乳 卵 絹豆腐	乾麺、里芋 油、砂糖 小麦粉 黒胡麻 上新粉	ごぼう、人参 長ねぎ、もやし きゅうり、ホールコーン缶 みかん りんご	だし汁、みりん しょう油、塩 酢 B・P 水	487kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.5g	441kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.7g
10	木	ごはん ポークビーンズ スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	のむヨーグルト いりこの青のり風味 塩味せんべい クリームサンドビスケット スティックパン	大豆、味噌 豚もも肉 いりこ ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、油 砂糖、じゃがいも 胡麻油、スパゲティ マヨネーズ 星たべよ、エントリー	人参、玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご 青のり	水、ケチャップ 塩、こしょう だし汁	516kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.4g	423kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.4g
11	金・月	りんごジャムサンド チキングラタン サワークラフト わかめスープ 梨	牛乳 芋栗ごはん バウムクーヘン	鶏むね肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ 牛乳	食パン、りんごジャム マカロニ、油、黒胡麻 バター、小麦粉 パン粉、砂糖、はいが精米 さつま芋、栗甘露煮	玉ねぎ、パセリ キャベツ、人参 生わかめ 長ねぎ 梨	塩、こしょう 水 コンソメ 酢 酒	496kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.6g	451kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.2g
12	土	ごはん 鶏肉の変わり焼き 豆腐の和え物 味噌汁(里芋・長ねぎ) みかん	牛乳 スティックパン	鶏むね肉(皮つき) 絹豆腐 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米、マヨネーズ パン粉 油 里芋 スティックパン	ほうれん草 人参 長ねぎ みかん	塩 こしょう しょう油 だし汁	519kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.6g	441kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.8g
18	金・木	ごはん 千草焼き ナムル 味噌汁(絹豆腐・小松菜) 柿	牛乳 手作りふりかけおにぎり ばかうけせんべい	卵 豚挽肉 絹豆腐、味噌 牛乳、花かつお ちりめんじゃこ	はいが精米 油 砂糖 胡麻油 白胡麻	人参、玉ねぎ 生しいたけ、ピーマン もやし、きゅうり 小松菜、柿 青のり	塩 だし汁 酢 しょう油	517kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.7g	424kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.9g
30	水	ごはん レバーの立田揚げ 和風サラダ 味噌汁(えのきだけ・かぶ・かぶの葉)	牛乳 ココアクリームパン ヨーグルト	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米、かたくり粉 油、白胡麻 食パン 砂糖 コーンスターチ	生姜汁、キャベツ きゅうり、セロリ 生わかめ、ホールコーン缶 えのきだけ、かぶ かぶ(葉)	しょう油 酢 だし汁 純ココア	494kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.3g	427kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.7g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。