

日	曜	昼食献立名 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	働く力や熱となる	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 魚のグラタン 切干し大根の和え物 味噌汁(えのきだけ・白菜)	牛乳 りんごジャムパン	かじきまぐろ 粉チーズ 味噌 牛乳	はいが精米、油 じゃがいも、マヨネーズ パン粉、砂糖 バターロール りんごジャム	玉ねぎ、パセリ 切干し大根、人参 きゅうり、もやし さやいんげん、えのきだけ 白菜	塩、こしょう カレー粉 酢 しょう油 だし汁	534 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.8g	446 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.7g
2	水	ごはん シューマイ きのこの野菜炒め 味噌汁(大根・わかめ) りんご	のむヨーグルト 黄名粉クッキー	豚挽肉 味噌、黄名粉 卵 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、油 かたくり粉 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ、生姜汁 冷凍グリーンピース、人参 しめじ、小松菜 大根、生わかめ りんご	塩、こしょう しょう油、水 だし汁 B・P	563 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.0g	411 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.5g
3	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきのナムル 味噌汁(里芋・油あげ) みかん	牛乳 いりこ 干いも 胡麻入りビスケット	綿豆腐、豚挽肉 油あげ 味噌 牛乳 いりこ	はいが精米、油 パン粉、砂糖 小麦粉、胡麻油 里芋、干し芋 アスパラビスケット	人参、長ねぎ もやし 干ひじき きゅうり みかん	水 塩 しょう油 酢 だし汁	524 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.7g	413 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.2g
4	金	ロールパン じゃがいものカントリー煮 ブロッコリーのマヨネーズ添え 春雨スープ りんご	牛乳 手作りふりかけおにぎり	豚もも肉 鶏もも肉(皮つき) 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	バターロール、じゃがいも 油、バター 砂糖、マヨネーズ 春雨(でんぷん)、はいが精米 胡麻油、白胡麻	人参、玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 りんご 青のり	水、コンソメ ケチャップ、ウスターソース 鶏ガラスープ、塩 こしょう しょう油	529 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.9g	447 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.0g
7	月	カレー(ライス) れんこんの酢の物	牛乳 かぼちゃプリン クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 豆乳 ゼラチン	はいが精米、じゃがいも 油、バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラシカル	人参 玉ねぎ れんこん きゅうり かぼちゃ	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 塩 酢	566 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.9g	475 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.5g
8	火	ジャムサンド 青菜とチーズのオムレツ ポテトサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 お麩のラスク みかん	卵、粉チーズ 鶏挽肉 まぐろ油煮缶 スキムミルク 牛乳	食パン、バター いちごジャム、油 砂糖、マヨネーズ かたくり粉、麩 砂糖	ほうれん草、人参 きゅうり、白菜 ホールコーン缶 パセリ みかん	塩 こしょう 水 コンソメ	486 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.9g	378 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.4g
9	水	ごはん 魚のフライ 彩り野菜のピクルス風 味噌汁(大根・なめこ) みかん	牛乳 あんかけ焼きそば	ししゃも、むぎがれい 卵 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米、小麦粉 パン粉、油 砂糖 燕中華麺 かたくり粉	ブロッコリー、人参 ホールコーン缶、大根 なめこ、みかん 玉ねぎ、干しいたけ さやえんどう	塩、こしょう 酢、だし汁 水 コンソメ しょう油	533 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.7g	472 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 23.2g
10	木	ごはん 肉ごぼう キャベツのおひたし 味噌汁(生揚げ・さつま芋) りんご	牛乳 レーズンロール	豚もも肉、大豆 花かつお 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 さつま芋 レーズンロール	ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ りんご	しょう油 酒 だし汁	501 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.4g	413 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.4g
11	金	ごはん 中華風煮込み 甘酢和え 味噌汁(豆腐・油あげ・もやし) みかん	牛乳 フライドポテト	豚もも肉 絹豆腐 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 胡麻油 白胡麻 じゃがいも	人参、玉ねぎ、きゅうり 干しいたけ、白菜 冷凍グリーンピース ホールコーン缶、もやし みかん、青のり	だし汁 しょう油 塩 酢	502 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.8g	402 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.0g
14	月	のっぺいうどん(汁) 鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え (幼児)のっぺい汁 りんご	牛乳 黒磯パン	鶏もも肉(皮なし) 油あげ 鶏挽肉 牛乳 卵	乾麺、里芋 油、かたくり粉 オートミール、砂糖 白胡麻、小麦粉 黒砂糖	人参、大根 板こんにやく、長ねぎ ほうれん草 もやし りんご	だし汁、塩 しょう油、水 こしょう みりん B・P	502 kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.5g	456 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.9g
16	水	ごはん レバーのカレー揚げ スピナチサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) りんご	牛乳 黒糖ボーロ	豚レバー まぐろ油煮缶 味噌 牛乳 卵	はいが精米、かたくり粉 油、白胡麻 砂糖、じゃがいも 小麦粉、黒砂糖 マーガリン	ほうれん草 人参 生わかめ りんご	しょう油 カレー粉 酢 だし汁 B・P	567 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.2g	472 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 21.5g
23	水	野菜ピラフ ローストチキン 人参サラダ コンソメジュリアン みかん	牛乳 りんごゼリー クラッカー	鶏もも肉(皮つき) 鶏手羽元(*1.43) 牛乳 ゼラチン	はいが精米 油 白胡麻 砂糖 ルヴァン	人参、玉ねぎ、みかん ホールコーン缶、冷凍グリーンピース もやし、ブロッコリー キャベツ、セロリ 100%りんご果汁、桃缶	塩、こしょう 水、コンソメ しょう油 みりん 酢	489 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.6g	543 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.8g
参考 献立		胡麻塩おにぎり 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 清汁(豆腐・えのきだけ・人参) みかん	牛乳 マカロニのあべ川	豚もも肉 味噌 絹豆腐 牛乳 黄名粉	はいが精米 黒胡麻 砂糖、油 里芋 マカロニ	長ねぎ 人参 冷凍グリーンピース えのきだけ みかん	塩 だし汁 しょう油	495 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.1g	399 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.3g
参考 献立		ごはん 凍豆腐の卵とじ煮 じゃが芋の味噌炒め 清汁(麩・長ねぎ) りんご	牛乳 おかかごはん	鶏もも肉(皮なし) 卵 凍り豆腐、味噌 牛乳 花かつお	はいが精米、油 砂糖 じゃがいも 麩 白胡麻	人参 さやえんどう 長ねぎ りんご	しょう油 だし汁 塩	525 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.2g	416 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.5g

※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を日量としています。

※参考献立の幼児栄養価表示は主食が含まれています。

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。