

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	木	ごはん オムレツ チンゲン菜とコーンのソテー 味噌汁(麩・生わかめ) すいか	牛乳 炊き込みごはん	卵 豚挽肉 味噌 牛乳 まぐろ油漬缶	はいが精米 油 麩	玉ねぎ,チンゲン菜 人参,ホールコーン缶 生わかめ,すいか えのきだけ,しめじ 冷凍グリーンピース	塩,こしょう ケチャップ だし汁 みりん しょう油	531 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.0g	443kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.1g
2	金	ごはん じゃがいものカントリー煮 ブロッコリーの塩茹で 味噌汁(コーン・キャベツ) すいか	牛乳 じゃこねぎビーフン	豚もも肉 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	はいが精米,じゃがいも 油,バター 砂糖,ビーフン 白胡麻 胡麻油	人参,玉ねぎ ブロッコリー,ホールコーン缶 キャベツ,すいか 長ねぎ 小松菜	水,コンソメ ケチャップ,ウスターソース 塩,だし汁 鶏ガラスープの素 しょう油	463 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.4g	379kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.8g
5	月	ごはん ロコモコ 人参サラダ すいか	牛乳 焼きそば	豚挽肉 卵 牛乳 豚もも肉	はいが精米,油 パン粉 砂糖 白胡麻 燕中華麺	玉ねぎ,トマト きゅうり,人参 もやし,すいか キャベツ にら	水,塩 こしょう,ケチャップ ウスターソース,酢 しょう油 中濃ソース	499 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.2g	420kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.5g
6	火	ごはん 魚のムニエル もやしの胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・油あげ) メロン	牛乳 キャロットジャムパン	生鮭 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米,小麦粉 油,バター 白胡麻,砂糖 じゃがいも,食パン 三温糖,水あめ	もやし,干ひじき 人参 ほうれん草 玉ねぎ メロン	塩 こしょう しょう油 だし汁	473 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.1g	401kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.7g
7	水	かけうどん 鶏挽肉のつくね焼き トマトときゅうりのピクルス風 (幼)清汁(麩・えのきだけ)	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	豚もも肉 鶏挽肉 牛乳 豆乳 絹豆腐	乾麺,麩 砂糖,パン粉 油,小麦粉 上新粉 黒砂糖	人参,長ねぎ 小松菜,トマト きゅうり えのきだけ レーズン	しょう油,だし汁 みりん,塩 こしょう 酢 B・P	486 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.6g	394kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.4g
8	木	ごはん 麻婆茄子 しょう油フレンチ 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) メロン	牛乳 ごまじゃこおにぎり	豚挽肉 味噌 絹豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	はいが精米,胡麻油 砂糖 かたくり粉 油 白胡麻	なす,人参 長ねぎ,キャベツ きゅうり,セロリ 生わかめ メロン	水 しょう油 塩 酢 だし汁	526 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.3g	439kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.8g
9	金	ジャムサンド スペイン風卵焼き おかひじきの中華サラダ 春雨と豆腐のスープ すいか	牛乳 大学かぼちゃ(黒砂糖)	卵 絹豆腐 牛乳	食パン,いちごジャム 油,砂糖 胡麻油,白胡麻 春雨(でんぷん) 黒砂糖	トマト,ピーマン おかひじき,きゅうり ホールコーン缶,小松菜 すいか かぼちゃ	塩,ケチャップ 酢,しょう油 水 コンソメ こしょう	474 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.7g	428kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.7g
12	月	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 粉吹芋 味噌汁(大根・ほうれん草・油あげ)	牛乳 米粉ブルーベリー蒸しパン	鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 じゃがいも,上新粉 コーンスターチ 油 ブルーベリージャム	さやえんどう パセリ 大根 ほうれん草 レモン汁	酒,みりん しょう油,塩 だし汁 B・P 水	517 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.9g	427kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.4g
13	火	はちみつパン フィッシュアンドチップス くし型トマト モロヘイヤのスープ メロン	のむヨーグルト 塩味せんべい キャラメルポップコーン	かじきまぐろ 卵 ベーコン ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	バター,ロール,はちみつ 小麦粉,油 じゃがいも,とうもろこし(乾) バター,砂糖 ぱりんこせんべい	レモン,パセリ トマト モロヘイヤ 人参 メロン	塩 こしょう 水 コンソメ	504 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.8g	391kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18g
14	水	カレー(ライス) ハワイアンサラダ	牛乳 寒天の黒みつかけ クラッカー	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,砂糖 黒砂糖 ルヴァンクラシカル	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,パイン缶 粉寒天 みかん缶	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 こしょう	533 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 16.8g	456kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.6g
29	木	ごはん レバーの立田揚げ 甘酢和え 味噌汁(えのきだけ・オクラ・玉ねぎ) メロン	牛乳 カステラ	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米,かたくり粉 油 春雨(でんぷん) 砂糖 カステラ	生姜汁,小松菜 ホールコーン缶 えのきだけ,オクラ 玉ねぎ メロン	しょう油 酢 塩 だし汁	531 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.0g	438kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.3g
参考 献立		ゆかりおにぎり 青椒肉絲 野菜スティック マヨネーズ添え 味噌汁(生あげ・えのきだけ) メロン	牛乳 黒糖パン	豚もも肉 生あげ 味噌 牛乳	米,油 砂糖,かたくり粉 胡麻油 マヨネーズ 黒糖パン	茹たけのこ,人参 ピーマン きゅうり えのきだけ メロン	ゆかり 酒 塩 しょう油 だし汁	482 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.1g	381kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.1g
参考 献立		ごはん 豆腐のチャンプルー ほうれん草のおひたし 味噌汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 青のりおにぎり	絹豆腐,豚もも肉 卵 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 米	人参,もやし にら,ほうれん草 玉ねぎ なす 青のり	酒 しょう油 コンソメ 塩 だし汁	512 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.6g	418kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.7g
参考 献立		そうめん 鶏肉の立田揚げ かぼちゃ添え 酢の物 すいか	牛乳 お星さま寒天 塩味せんべい	鶏もも肉(皮なし) しらす干し 牛乳	そうめん かたくり粉 油 砂糖 星たべよ	オクラ,トマト,人参,生姜汁 かぼちゃ,きゅうり,生わかめ みかん缶,すいか,粉寒天 100%ぶどう果汁 100%みかん果汁	だし汁,みりん しょう油 塩 酢 水	530 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.6g	468 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.2g

※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を目安量としています。

※参考献立の幼児栄養価表示に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。