

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価	
		乳児 主食	乳児・幼児 副食		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	月	ロールパン	米粉豆乳グラタン	牛乳 フラップ ジャックス	鶏むね肉(皮なし) 豆乳	バター・ロール、さつま芋 油、上新粉、胡麻油 マッシュポテト、フレーク	玉ねぎ パセリ、もやし きゅうり、人参 マッシュルーム(白)	コンソメ、塩 こしょう 酢 しょう油 水	507kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.9g	421kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.8g
2	火	味噌煮込みうどん	魚のもみじ焼	牛乳 ゆかりおにぎり	豚もも肉 味噌 生鮭 牛乳 絹豆腐	乾麺 小麦粉 油 マヨネーズ 米	人参、玉ねぎ 生しいたけ、ほうれん草 しめじ 長ねぎ みかん	だし汁、みりん 塩 しょう油 こしょう ゆかり	499kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.7g	431kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.7g
4	木	カレー(ライス)	彩り野菜のピクルス風	牛乳 焼き芋	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 さつま芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー ホールコーン缶	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 塩 酢	538kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.8g	445 たんぱく質 15.5g 脂質 16.3g
5	金	ごはん	そぼろ卵焼き	牛乳 豆腐入りドーナツ	卵、スキムミルク 鶏挽肉、油あげ 味噌、牛乳	はいが(精米) 油 里芋 上新粉 砂糖	キャベツ きゅうり セロリ 生わかめ 柿	水、酒 塩、酢 しょう油 だし汁 B・P	550kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.7g	445kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.6g
6	土	ごはん	生揚の中華風煮	牛乳 ロールカステラ	生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが(精米、油) 砂糖、かたくり粉 さつま芋 バター ロールカステラ	人参、玉ねぎ 生しいたけ、茹たけのこ 長ねぎ、生姜汁 にんにく、切干し大根 ほうれん草、りんご	しょう油 塩 水 だし汁	562kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.2g	469kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.8g
8	月	ごはん	豚ロースの焼き肉	のむヨーグルト	豚ロース肉 味噌 卵 牛乳(乳児のみ)	はいが(精米、白胡麻) 胡麻油、油 砂糖、じゃがいも 食パン、バター 小麦粉	玉ねぎ、人参 ピーマン、れんこん きゅうり みかん レモン汁	しょう油、酒 塩 酢 だし汁	545kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.3g	409kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.0g
9	火	ごはん	焼き魚	牛乳 干いも	さんま 生あげ 味噌 牛乳	はいが(精米、油) 砂糖 白胡麻 干し芋 胡麻油	レモン、ごぼう 人参、糸こんにやく さやえんどう、えのきだけ 生わかめ、りんご 青のり	塩 だし汁 酒 しょう油	484kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.5g	415kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.3g
10	水	ごはん	鶏肉と里芋の煮物	牛乳 芋ようかん	鶏もも肉(皮なし) 油あげ 味噌 牛乳	はいが(精米、里芋) 油 砂糖 白胡麻 さつま芋	人参、玉ねぎ 小松菜、えのきだけ かぶ、かぶ(葉) みかん 粉寒天	だし汁 しょう油 水 塩	490kcal 脂質 18.6g 脂質 11.8g	393kcal 脂質 17.6g 脂質 11.9g
11	木	はちみつパン	キッシュ	牛乳 ごまじゃこおにぎり	ローズハム、ビザ用チーズ 卵、豆乳 絹豆腐 牛乳	バター・ロール、はちみつ じゃがいも、油 はいが(精米) 胡麻油 白胡麻	ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜	こしょう 塩 鶏ガラスープ しょう油	543kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.9g	446kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.0g
12	金	ごはん	おからハンバーグ	牛乳 甘辛ツナコーンおやき	豚挽肉、おから スキムミルク、花かつお 味噌 牛乳	はいが(精米、油) パン粉、砂糖 じゃがいも、小麦粉 上新粉 胡麻油	玉ねぎ、キャベツ 人参、ほうれん草 みかん にら ホールコーン缶	水、塩 こしょう しょう油 みりん だし汁	505 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.6g	402kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.0g
13	土	ごはん	信田巻煮	牛乳 マカロニのあべ川	油あげ、鶏挽肉 ベーコン 味噌 牛乳 黄名粉	はいが(精米、かたくり粉) パン粉、砂糖 油 里芋 マカロニ	玉ねぎ、生姜汁 人参、しめじ 小松菜 長ねぎ 柿	酒、しょう油 塩 だし汁 しょう油	508 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.7g	419kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.3g
17	水	ごはん	レバーの芝麻揚げ	牛乳 かるかん	豚レバー 味噌 絹豆腐 卵	はいが(精米、胡麻油) かたくり粉、油 白胡麻、砂糖 マヨネーズ、上新粉	にんにく、生姜汁 きゅうり 人参 生わかめ りんご	酒、しょう油 だし汁、水 コンソメ、塩 こしょう B・P	566kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.8g	470kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.4g
29	月	ごはん	ポークビーンズ	牛乳 キャロットジャムパン	大豆水煮 豚もも肉 牛乳	はいが(精米、油) 砂糖、マヨネーズ 白胡麻、食パン 三温糖 水あめ	人参、玉ねぎ れんこん、きゅうり 生わかめ えのきだけ みかん	水、ケチャップ こしょう、酢 だし汁 塩 しょう油	554kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.7g	466kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.8g

※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52gを目安量としています。

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。