

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		補食	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
1	火	ごはん	魚の重ね煮	牛乳	ぶり	はいが精米	大根、ほうれん草	だし汁	479 kcal	392 kcal
15	火	豆腐の和え物	味噌汁(コーン・白菜)	干いも	絹豆腐	砂糖	人参	酒	たんぱく質 19.9g	たんぱく質 19.6g
		味噌汁(コーン・白菜)	清見柑	揚げせんべい	花かつお	干し芋	ホールコーン缶	しょう油	脂質 15.1g	脂質 15.6g
		清見柑		チーズ	味噌	アンパンマンせんべい	白菜			
		清見柑		ルヴァン	牛乳		清見柑			
2	水	ごはん	豆腐のつくね焼き	のむヨーグルト	絹豆腐	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	しょう油	544 kcal	411 kcal
		豆腐のつくね焼き	煮びたし	黄名粉揚げパン	鶏挽肉	パン粉	干ひじき、小松菜	塩	たんぱく質 21.3g	たんぱく質 18.7g
		煮びたし	味噌汁(里芋・長ねぎ)		味噌、黄名粉	砂糖	白菜、エリンギ	みりん	脂質 17.9g	脂質 17.1g
		味噌汁(里芋・長ねぎ)	清見柑	せんべい	牛乳(乳児のみ)	里芋	長ねぎ	だし汁		
		清見柑			牛乳(乳児のみ)	ロールパン	清見柑			
3	木	ごはん	大豆とごぼうの落とし揚げ	牛乳	大豆水煮	はいが精米	ごぼう	塩	514 kcal	408 kcal
17	木	大豆とごぼうの落とし揚げ	ブロッコリーのおかか和え	カステラ	鶏挽肉	小麦粉	人参	しょう油	たんぱく質 18.9g	たんぱく質 17.9g
		ブロッコリーのおかか和え	味噌汁(切干し大根・小松菜)		花かつお	油	ブロッコリー	酒	脂質 17.1g	脂質 17.5g
		味噌汁(切干し大根・小松菜)		クッキー	味噌	カステラ	切干し大根	水		
					牛乳		小松菜	だし汁		
4	金	ロールパン	ほうれん草のグラタン	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	ロールパン	ほうれん草、玉ねぎ	塩、こしょう	553 kcal	489 kcal
18	金	ほうれん草のグラタン	白菜サラダ	米粉ソフトクッキー	粉チーズ	油、バター	白菜、りんご	水	たんぱく質 17.9g	たんぱく質 15.7g
		白菜サラダ	コーンスープ		卵	小麦粉、マカロニ	レーズン	コンソメ	脂質 20.1g	脂質 18.6g
		コーンスープ		100%リンゴジュース	牛乳、スキムミルク	米粉、かたくり粉	クリームコーン缶	酢		
				ハーベスト	豆乳	こしあん	長ねぎ	BP		
5	土	ごはん	ポークチャップ	牛乳	豚もも肉	はいが精米	玉ねぎ	塩	541 kcal	446 kcal
19	土	ポークチャップ	小松菜とコーンのソテー	クロワッサン	味噌	油	冷凍グリーンピース	こしょう	たんぱく質 21.8g	たんぱく質 21.3g
		小松菜とコーンのソテー	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		牛乳	じゃがいも	小松菜	ケチャップ	脂質 19.9g	脂質 21.3g
		味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	みかん			クロワッサン	ホールコーン缶	中濃ソース		
		みかん					みかん	だし汁		
7	月	ごはん	ミートローフ	牛乳	豚挽肉	はいが精米、油	玉ねぎ、れんこん	水	527 kcal	428 kcal
21	月	ミートローフ	れんこんのきんぴら	くずもち	スキムミルク	オートミール、砂糖	人参、さやえんどう	塩	たんぱく質 20.1g	たんぱく質 19.7g
		れんこんのきんぴら	清汁(絹豆腐・生わかめ・長ねぎ)		絹豆腐	白胡麻	生わかめ	こしょう	脂質 17.5g	脂質 18.2g
		清汁(絹豆腐・生わかめ・長ねぎ)	みかん	チーズ	牛乳	くず粉	長ねぎ	だし汁		
		みかん		ルヴァン	黄名粉	黒砂糖	みかん	しょう油		
8	火	あんかけうどん	魚のポテトフレーク焼き	牛乳	豚もも肉	乾麺、かたくり粉	人参、もやし	だし汁	500 kcal	428 kcal
22	火	あんかけうどん	魚のポテトフレーク焼き	手作りポップコーン	むきがれい	マヨネーズ、マッシュポテト	小松菜	しょう油	たんぱく質 22.8g	たんぱく質 20.6g
		魚のポテトフレーク焼き	人参サラダ	パウムクーヘン	牛乳	油、白胡麻	かぶ	食塩	脂質 17.5g	脂質 19.2g
		人参サラダ	伊予柑		油あげ	砂糖、とうもろこし(乾)	かぶ(葉)	こしょう		
		伊予柑		せんべい	味噌	バター、パウムクーヘン	伊予柑	酢		
9	水	カレー(ライス)	彩り野菜のピクルス風	お茶	豚もも肉	はいが精米	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	537 kcal	403 kcal
25	水	彩り野菜のピクルス風	みかん	ラーメン	スキムミルク	油、バター	フロッキー・ホールコーン缶	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質 18.8g	たんぱく質 16.9g
		みかん			焼き豚	小麦粉	生わかめ	中濃ソース、塩	脂質 12.5g	脂質 11.5g
				クッキー	牛乳(乳児のみ)	砂糖、じゃがいも	長ねぎ	酢、お茶		
						生中華めん	みかん	鶏ガラスープ、しょう油		
10	木	ジャムサンド	オムレツ	牛乳	卵	食パン、いちごジャム	玉ねぎ、人参	塩、こしょう	503 kcal	425 kcal
24	木	ジャムサンド	オムレツ	鯖そぼろごはん	豚挽肉	油、香肉(でんぷん)	きゅうり	ケチャップ、酢	たんぱく質 19.3g	たんぱく質 17.1g
		オムレツ	搾三絲		牛乳	砂糖	白菜	しょう油	脂質 17.7g	脂質 17.5g
		搾三絲	白菜スープ	100%リンゴジュース	鯖水煮缶	胡麻油	みかん	水		
		白菜スープ	みかん	ハーベスト		はいが精米	生姜汁	コンソメ		
		みかん								
12	土	ごはん	炒り豆腐	牛乳	絹豆腐	はいが精米	人参、玉ねぎ	しょう油	533 kcal	433 kcal
26	土	ごはん	炒り豆腐	昆布ごはん	豚挽肉	油	生いたけ、ほうれん草	塩	たんぱく質 19.2g	たんぱく質 17.9g
		炒り豆腐	里芋の含め煮		卵	砂糖	大根、なめこ	だし汁	脂質 14.7g	脂質 14.8g
		里芋の含め煮	味噌汁(大根・なめこ)		味噌	里芋	ぼんかん			
		味噌汁(大根・なめこ)	ぼんかん		牛乳	白胡麻	塩昆布			
		ぼんかん								
14	月	ごはん	そぼろ卵焼き	牛乳	卵、スキムミルク	はいが精米、油	ごぼう、人参	水、酒	550 kcal	458 kcal
28	月	ごはん	そぼろ卵焼き	米粉のココアケーキ	鶏挽肉、味噌	マヨネーズ	きゅうり	塩、酢	たんぱく質 21.1g	たんぱく質 20.6g
		そぼろ卵焼き	ごぼうサラダ		生あげ	白胡麻	生わかめ	だし汁	脂質 19.7g	脂質 21.6g
		ごぼうサラダ	味噌汁(生あげ・生わかめ)	パウムクーヘン	牛乳	上新粉	みかん	BP		
		味噌汁(生あげ・生わかめ)	みかん		豆乳	黒砂糖	レーズン	純ココア		
		みかん								
16	水	ごはん	レバーの胡麻照り焼き	牛乳	豚レバー	はいが精米、砂糖	キャベツ、もやし	しょう油、みりん	513 kcal	422 kcal
		レバーの胡麻照り焼き	野菜ソテー	米粉のおさつスコーン	味噌	小麦粉、白胡麻	パセリ	塩	たんぱく質 20.7g	たんぱく質 20.3g
		野菜ソテー	味噌汁(麩・えのきだけ)		牛乳	油、麩	えのきたけ	こしょう	脂質 16.1g	脂質 17.2g
		味噌汁(麩・えのきだけ)	伊予柑	せんべい	豆乳	さつま芋	伊予柑	だし汁		
		伊予柑				上新粉	レーズン	BP		
参考献立		洋風五目寿司	菜の花団子	牛乳	まぐろ油漬缶	精白米、砂糖	干ひじき、みかん	酢、塩	500 kcal	556 kcal
		菜の花団子	キャベツの和え物	乳児：りんごゼリー	鶏挽肉	油、パン粉	さやえんどう、人参	だし汁	たんぱく質 19.5g	たんぱく質 21.2g
		キャベツの和え物	清汁(花麩・菜の花・えのきだけ)	幼児：桜餅	牛乳	胡麻油、花麩	玉ねぎ、生姜、えのき	しょう油	脂質 13.4g	脂質 14.8g
		清汁(花麩・菜の花・えのきだけ)	伊予柑	ひなあられ		桜もち、りんごゼリー	ホールコーン缶、キャベツ	こしょう		
		伊予柑				ひなあられ	さやいんげん、菜の花、伊予柑	みりん		

※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55gを目分量としています。

※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。