

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 完全給食 幼児 副食給食			血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1	金	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑		牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉(皮なし)、花かつお 牛乳 味噌 卵 スキムミルク	はいが精米、油 麩 小麦粉 砂糖 いちごジャム	生姜汁、ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ 清見柑	しょう油、酒 みりん、だし汁 ベーキングパウダー 水 バナラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 19.7g 11.6g 1.4g	403kcal 20.4g 12.2g 2g
4	月	ごはん 豆腐の田楽 ひじきの胡麻和え 味噌汁(生わかめ・えのきだけ)		牛乳 スパゲティナポリタン	鶏挽肉、絹豆腐 赤味噌 牛乳 味噌 ロースハム	はいが精米、パン粉 砂糖、かたくり粉 白胡麻 スパゲティ 油	生姜汁、もやし 人参、ほうれん草 干ひじき、生わかめ えのきだけ、玉ねぎ ピーマン	しょう油、水 みりん、だし汁 ケチャップ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 19.2g 14g 1.9g	398kcal 20g 15.3g 2.3g
5	火	ごはん 魚の変わり焼き レーズンサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		のむヨーグルト スティックパン 清見柑	むきがれい 牛乳(乳児のみ) 味噌 ジョアマスカット	はいが精米、マヨネーズ パン粉 油 じゃが芋 スティックパン	キャベツ、きゅうり みかん缶 レーズン 玉ねぎ 清見柑	こしょう 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 19.4g 13.1g 1.7g	411kcal 19.4g 12.7g 1.9g
6	水	ごはん チキングラタン 彩り野菜のピクルス風 野菜スープ 甘夏柑		牛乳 フライドポテト	鶏むね肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ 牛乳	はいが精米、マカロニ 油、バター 小麦粉、パン粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、パセリ アスパラガス、人参 コーン、もやし 小松菜、甘夏柑 青のり	塩 こしょう 水 コンソメ 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 15.3g 16.9g 0.9g	402kcal 15.1g 18.8g 1.3g
7	木	ごはん 厚焼き卵 野菜の炒り煮 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) 清見柑		牛乳 わかめごはん	卵、豚挽肉 牛乳 絹豆腐 味噌 しらす干し	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋	さやいんげん、人参 茹たけのこ、干しいたけ 長ねぎ 清見柑 生わかめ	塩 みりん だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 18.1g 15.5g 1.6g	427kcal 17.3g 16.1g 1.8g
8	金	カレー(ライス) しょう油フレンチ 清見柑		牛乳 りんご寒天 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクランカル	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ、清見柑 粉寒天 りんごジュース	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 14.3g 15.3g 1.1g	415kcal 13.2g 16.8g 1.6g
11	月	ごはん 生揚げのカレー炒め しらす和え 味噌汁(麩・生わかめ)		牛乳 人参入り蒸しパン	生揚げ、豚もも肉 しらす干し、牛乳 味噌 卵 スキムミルク	はいが精米、油 麩 小麦粉 砂糖 バター	人参、玉ねぎ ピーマン エリンギ ほうれん草 生わかめ	塩、カレー粉 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 18.3g 14.5g 1.4g	397kcal 18.1g 15.4g 1.9g
12	火	ごはん スペイン風卵焼き マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 甘夏柑		牛乳 レーズンロール	卵 ベーコン まぐろ油漬缶 牛乳 味噌	はいが精米 油 砂糖 マカロニ レーズンロール	トマト、ピーマン 人参、きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 甘夏柑	塩 ケチャップ 酢 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.1g 15.7g 1.7g	407kcal 15.6g 16.6g 2g
13	水	ロールパン 魚のムニエル アスパラガスの中和和え コーンスキムスープ 清見柑		牛乳 とちぎ焼きそば	生鮭 牛乳 スキムミルク 豚もも肉	ロールパン、小麦粉 油、バター 砂糖、胡麻油 白胡麻、かたくり粉 豚もも肉	アスパラガス、人参 クリームコーン、玉ねぎ パセリ、清見柑 キャベツ 青のり	塩、こしょう 酢、しょう油 水、コンソメ 鶏ガラスープの素 中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449kcal 22.1g 14.6g 2.1g	395kcal 22.5g 12.8g 1.9g
14	木	味噌煮込みうどん チーズハンバーグ もやしのカレー炒め 味噌汁(生あげ・ほうれん草) 清見柑		牛乳 青菜とじゃこのふりかけごはん	豚もも肉、味噌 豚挽肉、豆乳 スライスチーズ、牛乳 生揚げ ちりめんじゃこ	乾麺、油 オートミール はいが精米 胡麻油 白胡麻	人参、玉ねぎ 生しいたけ、ほうれん草 もやし、ピーマン 清見柑 小松菜	だし汁、みりん 塩 こしょう カレー粉 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	425kcal 18.8g 16.7g 1.6g	454kcal 20.5g 20.5g 1.3g
26	火	ごはん レバーの立田揚げ 胡麻酢和え 味噌汁(絹豆腐・さやえんどう) 清見柑		牛乳 ふかし芋	豚レバー 牛乳 絹豆腐 味噌	はいが精米、かたくり粉 油、白胡麻 砂糖 じゃが芋 バター	生姜汁、キャベツ 人参 きゅうり さやえんどう 清見柑	しょう油 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 17.8g 16.2g 1.4g	361kcal 17g 17.4g 1.5g
参考献立		ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(コーン・キャベツ・油あげ)		牛乳 おかかおにぎり	絹豆腐、豚挽肉 味噌 牛乳 油揚げ 花かつお	はいが精米、胡麻油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 白胡麻	人参、干しいたけ 長ねぎ パセリ コーン キャベツ	水 しょう油 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 16.9g 13.5g 1.6g	428kcal 16.8g 14.4g 1.8g
参考献立		ごはん 豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(油あげ・もやし) 甘夏柑		牛乳 カステラ	豚もも肉 牛乳 油揚げ 味噌	はいが精米、春雨 油 砂糖 じゃが芋 カステラ	生姜汁、玉ねぎ きゅうり コーン もやし 甘夏柑	酒、しょう油 水、酢 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 17.3g 13.2g 1.4g	424kcal 17.3g 14g 1.6g
参考献立		鮭ごはん 鯉のぼりの松風焼き 三色おひたし 若竹汁 清見柑		牛乳 揚せんべい (乳児)オレンジゼリー (幼児)柏もち	甘塩鮭 豚挽肉 味噌 花かつお 牛乳	はいが精米、オートミール 砂糖、油 アンパンマンせんべい オレンジゼリー(乳児のみ) 柏もち(幼児のみ)	さやえんどう、長ねぎ 青のり、冷凍グリーンピース きゅうり、人参 もやし、茹たけのこ 生わかめ、清見柑	水 しょう油 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 18.3g 15g 1.4g	586kcal 22.8g 17.8g 1.7g

※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。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン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。