

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
2 ・ 16	月	ごはん 肉ごぼう スピナチサラダ 清汁(わかめ・えのきたけ) 甘夏柑		牛乳 黄名粉のパンケーキ	豚もも肉,大豆水煮 まぐろ油漬缶 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米,油 砂糖,白胡麻 小麦粉 バター 黒砂糖	ごぼう,人参 さやいんげん,ほうれん草 生わかめ えのきたけ 甘夏柑	しょう油,酒 だし汁,酢 塩 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	484kcal 17.9g 16.4g 1.4g	413kcal 18g 17.8g 1.6g
6 ・ 20	金	ごはん アスパラガスのかき揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(絹豆腐・なめこ) オレンジ		牛乳 かやくごはん	豚もも肉,花かつお 牛乳 絹豆腐 味噌 油揚げ	はいが精米 小麦粉 白胡麻 油	人参,玉ねぎ アスパラガス,きゅうり コーン,なめこ ネーブルオレンジ 糸こんにゃく	水,塩 しょう油 だし汁 酒 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 15.8g 14.6g 1.4g	423kcal 15.4g 16g 1.9g
9 ・ 23	月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・麩) オレンジ		牛乳 黄名粉揚げパン	鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 牛乳 味噌 黄名粉	はいが精米,マーメレード 油 麩 ロールパン 砂糖	にんにく,小松菜 人参 生わかめ 玉ねぎ ネーブルオレンジ	しょう油 だし汁 みりん 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 20g 17.1g 1.5g	428kcal 20.8g 19.2g 1.8g
10 ・ 24	火	カレー(ライス) フレンチサラダ メロン		のむヨーグルト そらまめ 揚げせんべい	豚もも肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ) ジョアマスカット	はいが精米,じゃが芋 油 バター 小麦粉 ソフトサラダ	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,みかん缶 メロン そらまめ	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 15g 14.4g 1.2g	379kcal 13.5g 13.6g 1.5g
11 ・ 25	水	ロールパン キッシュ 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え 春雨スープ		牛乳 米粉いちご蒸しパン	ピザ用チーズ,卵 豆乳,絹豆腐 味噌 牛乳 鶏もも肉(皮なし)	ロールパン,じゃが芋 油,砂糖 白胡麻,春雨 上新粉,コーンスターチ いちごジャム	ほうれん草,玉ねぎ スナップえんどう 人参 小松菜 レモン	塩,こしょう 酢 水 コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 14.9g 18.1g 1.6g	432kcal 13.8g 17.4g 1.5g
12 ・ 26	木	ごはん ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(麩・ほうれん草) 甘夏柑		牛乳 しらすごはん	大豆水煮 豚もも肉 牛乳 味噌 しらす干し	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 麩	人参,玉ねぎ キャベツ ほうれん草 甘夏柑 青のり	水,ケチャップ 塩 こしょう しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 18.5g 11.5g 1.4g	400kcal 18.5g 12.1g 1.7g
13 ・ 27	金	きつねうどん 魚のザンギ 新じゃがの甘煮 (幼児)清汁(絹豆腐・長ねぎ) セミノール		牛乳 グレープ羹 胡麻入りビスケット	油揚げ 生鮭 牛乳 絹豆腐	乾麺,砂糖 はいが精米,かたくり粉 油 じゃが芋 アスパラビスケット	人参,長ねぎ ほうれん草,生姜汁 冷凍グリーンピース セミノール,粉寒天 ぶどうジュース	だし汁 しょう油 みりん 塩 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	433kcal 17g 15.7g 1.8g	446kcal 19g 17.2g 1.6g
17 ・ 31	火	ロールパン 魚のグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ 甘夏柑		牛乳 ピースごはん	めかじき 粉チーズ 牛乳 油揚げ	ロールパン,油 じゃが芋,マヨネーズ パン粉 砂糖 はいが精米	玉ねぎ,パセリ キャベツ,人参 コーン 甘夏柑 グリーンピース	塩,こしょう カレー粉,酢 水,コンソメ しょう油,酒 みりん,だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 16.3g 18.3g 1.8g	442kcal 15.3g 18g 1.6g
18 ・ 30	水・ 月	ごはん だし巻卵 甘酢和え 味噌汁(生あげ・ほうれん草) メロン		牛乳 じゃがいももち	卵,しらす干し 牛乳 生揚げ 味噌 粉チーズ	はいが精米,砂糖 油 じゃが芋 バター かたくり粉	トマト きゅうり 生わかめ ほうれん草 メロン	だし汁 塩 しょう油 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kcal 16.9g 16.4g 1.4g	365kcal 16.8g 18g 1.6g
19	木	ごはん にらレバ炒め ポテトサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜) セミノール		牛乳 炒めビーフン	豚レバー まぐろ油漬缶 牛乳 味噌 豚もも肉	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 じゃが芋 マヨネーズ ビーフン	生姜,人参 にら,もやし きゅうり,切干し大根 小松菜,キャベツ さやえんどう,セミノール	しょう油,酒 オイスターソース,塩 こしょう,だし汁 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 16.7g 16.9g 1.6g	407kcal 17.2g 18.6g 2g
参考 献立		ごはん 生揚の中華風煮 ナムル 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 甘夏柑		牛乳 ジャムサンド	生揚げ 豚もも肉 牛乳 味噌	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 胡麻油,さつま芋 食パン りんごジャム	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,もやし きゅうり,甘夏柑	しょう油 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 16.3g 14.7g 1.8g	434kcal 16.4g 16.3g 2.1g
参考 献立		ごはん 豚肉の胡麻照り焼き アスパラガスのソテー 味噌汁(油あげ・キャベツ)		牛乳 ロールカステラ	豚もも肉 牛乳 油揚げ 味噌	はいが精米,砂糖 小麦粉 黒胡麻 油 ロールカステラ	アスパラガス 人参 キャベツ	しょう油 みりん 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	455kcal 18.9g 16.2g 1.2g	383kcal 19.3g 17.9g 1.4g

※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。

※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。