

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名 補食	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	牛乳 黄名粉のパンケーキ	豚もも肉,大豆水煮	はいが精米,油	ごぼう,人参	しょう油,酒	エネルギー	484kcal	413kcal
		スピナチサラダ	清汁(わかめ・えのきたけ)		まぐろ油漬缶	砂糖,白胡麻	きょうりげん,ほうれん草	だし汁,酢	たんぱく質	17.9g	18g
6 ・ 20	金	ごはん	アスパラガスのかき揚げ	牛乳 かやくごはん	豚もも肉,花かつお	はいが精米	人参,玉ねぎ	水,塩	エネルギー	493kcal	423kcal
		きゅうりのおかか和え	味噌汁(絹豆腐・なめこ)		牛乳	小麦粉	アスパラガス,きゅうり	しょう油	たんぱく質	15.8g	15.4g
7 ・ 21	土	ごはん	生揚の中華風煮	牛乳 ジャムサンド	鶏もも肉	はいが精米,油	人参,玉ねぎ	しょう油	エネルギー	495kcal	434kcal
		ナムル	味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)		牛乳	砂糖,かたくり粉	生しいたけ,茹たけのこ	酢	たんぱく質	16.3g	16.4g
9 ・ 23	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	牛乳 黄名粉揚げパン	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米,マーマレード	にんにく,小松菜	しょう油	エネルギー	495kcal	428kcal
		野菜の炒め煮	味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・麩)		油揚げ	油	人参	だし汁	たんぱく質	20g	20.8g
10 ・ 24	火	カレー(ライス)	フレンチサラダ	のむヨーグルト そらまめ 揚げせんべい	豚もも肉	はいが精米,じゃが芋	人参,玉ねぎ	カレー粉,水	エネルギー	493kcal	379kcal
		メロン	クッキー		スキムミルク	油	キャベツ,きゅうり	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質	15g	13.5g
11 ・ 25	水	ロールパン	キッシュ	牛乳 米粉いちご蒸しパン	ピザ用チーズ,卵	ロールパン,じゃが芋	ほうれん草,玉ねぎ	塩,こしょう	エネルギー	470kcal	432kcal
		野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え	春雨スープ		味噌	油,砂糖	スナップえんどう	酢	たんぱく質	14.9g	13.8g
12 ・ 26	木	ごはん	ポークビーンズ	牛乳 しらすごはん	大豆水煮	はいが精米	人参,玉ねぎ	水,ケチャップ	エネルギー	475kcal	400kcal
		キャベツの胡麻和え	味噌汁(麩・ほうれん草)		豚もも肉	油	キャベツ	塩	たんぱく質	18.5g	18.5g
13 ・ 27	金	きつねうどん	魚のザンギ	牛乳 グレープ羹	油揚げ	乾麺,砂糖	人参,長ねぎ	だし汁	エネルギー	433kcal	446kcal
		新じゃがの甘煮	セミノール		生鮭	はいが精米,かたくり粉	ほうれん草,生姜汁	しょう油	たんぱく質	17g	19g
14 ・ 28	土	ごはん	豚肉の胡麻照り焼き	牛乳 ロールカステラ	豚もも肉	はいが精米,砂糖	アスパラガス	しょう油	エネルギー	455kcal	383kcal
		アスパラガスのソテー	味噌汁(油あげ・キャベツ)		牛乳	小麦粉	人参	みりん	たんぱく質	18.9g	19.3g
17 ・ 31	火	ロールパン	魚のグラタン	牛乳 ピースごはん	めかじき	ロールパン,油	玉ねぎ,パセリ	塩,こしょう	エネルギー	485kcal	442kcal
		サーワクラフト	コーン入り野菜スープ		粉チーズ	じゃが芋,マヨネーズ	キャベツ,人参	カレー粉,酢	たんぱく質	16.3g	15.3g
18 ・ 30	水・月	ごはん	だし巻卵	牛乳 じゃがいももち	卵,しらす干し	はいが精米,砂糖	トマト	だし汁	エネルギー	439kcal	365kcal
		甘酢和え	味噌汁(生あげ・ほうれん草)		牛乳	油	きゅうり	塩	たんぱく質	16.9g	16.8g
19 ・ 木	木	ごはん	にらレバ炒め	牛乳 炒めビーフン	豚レバー	はいが精米,油	生姜,人参	しょう油,酒	エネルギー	479kcal	407kcal
		ポテトサラダ	味噌汁(切干し大根・小松菜)		まぐろ油漬缶	砂糖,かたくり粉	にら,もやし	オイスターソース,塩	たんぱく質	16.7g	17.2g
19 ・ 木	木	味噌汁(切干し大根・小松菜)	セミノール	チーズ サブレ	牛乳	じゃが芋	きゅうり,切干し大根	こしょう,だし汁	たんぱく質	16.9g	18.6g
		クッキー	サブレ		豚もも肉	マヨネーズ	小松菜,キャベツ	水	食塩相当量	1.6g	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。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50g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。**