

日	屋敷献立名		午後おやつ 献立名 補食	血や肉となる	主な材料の体内での動き		調味料・その他	栄養価		
	乳児 幼児	完全給食 副食給食			働く力や熱と なる	体の調子を整 える		乳児	幼児	
1	豚肉の韓国風焼き にらのおひたし 味噌汁(卵・生わかめ) メロン	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ ほたけの焼き お麩のラスク パウムクーヘン チーズ ピスコ	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	豚も肉、花かつお 卵味噌 牛乳 豆乳 絹豆腐 絹豆腐 豚焼肉 味噌 牛乳	はいが精米、胡麻油 砂糖、白胡麻 油、小麦粉 上新粉 黒砂糖	にんにくにら ほうれん草、人参 生わかめ メロン レーズン 玉ねぎ おかひじき きゅうり コーン かぼちゃ 人参 小松菜 トマト 長ねぎ	しょう油 だし汁 ペーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 19.6g 13.9g 1.1g	397kcal 20.2g 14.9g 1.6g
2	豆腐のミートローフ おかひじきのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) メロン	牛乳 お麩のラスク パウムクーヘン チーズ ピスコ	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	はいが精米、油 オートミール、砂糖 葱 バター パウムクーヘン はいが精米、砂糖 油 じゃが芋 葱 白胡麻	玉ねぎ おかひじき きゅうり コーン かぼちゃ 人参 小松菜 トマト 長ねぎ	塩、こしょう ケチャップ 酢 しょう油 だし汁	486kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	400kcal 17.3g 16.9g 1.5g		
3	魚の照り焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁(麩・小松菜) トマト	牛乳 骨太チヤーハン 100%リゴジュース ハーベスト	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	生鮭味噌 牛乳 桜海老 しらす干し 卵	はいが精米 油 じゃが芋 黒糖パン はいが精米 油 じゃが芋 黒糖パン	しょう油 みりん だし汁 塩 こしょう	473kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	404kcal 22.2g 11.9g 1.9g		
4	スクランブルエッグ ほうれん草の海苔和え 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 黒糖パン	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	卵 まぐろ油煮 豆乳 味噌 牛乳	はいが精米 油 じゃが芋 黒糖パン はいが精米 油 じゃが芋 黒糖パン	塩 しょう油 だし汁	471kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	389kcal 17.4g 16.6g 1.8g		
6	ジャムサンド じゃが芋のカントリー煮 アスパラガスのソテー 牛乳 甘夏柑	お茶 五平餅 ソフトサラダ	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	豚も肉 牛乳 味噌 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋油 バター、砂糖 スパゲティ、はいが精米 白胡麻、かたくり粉 はいが精米 油 胡麻油 砂糖 カスター	水、コンソメ ケチャップ、スターソース 塩、こしょう 麦茶、しょう油 みりん だし汁	487kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	425kcal 14.1g 12.6g 1g		
7	しらす入り卵焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(生揚げ・もやし) すいか	牛乳 からまめ カスター チーズ ピスコ	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	卵 しらす干し 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 油 胡麻油 砂糖 カスター はいが精米 油 胡麻油 砂糖 カスター	だし汁 塩 こしょう 酒 しょう油 みりん だし汁	483kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	406kcal 18.1g 15.6g 1.8g		
8	魚の胡麻味噌焼き ひじきの炒り煮 雷汁	牛乳 米粉ポテトスコーン 100%リゴジュース ハーベスト	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	めかじき味噌 油揚げ、大豆水煮 絹豆腐 牛乳 豆乳	はいが精米、砂糖 白胡麻 油 じゃが芋 上新粉 乾燥麩 砂糖、小麦粉 白胡麻油 ロールパン コンスターチ	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	479kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	410kcal 18.9g 20.2g 1.7g		
9	かけうどん 納豆の天ぷら 酢の物 甘夏柑	牛乳 ココアクリームパン クッキー	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	豚も肉、納豆 こうなご 絹豆腐 牛乳	はいが精米、砂糖 白胡麻 油 じゃが芋 上新粉 乾燥麩 砂糖、小麦粉 白胡麻油 ロールパン コンスターチ	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	438kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 16.1g 15.3g 1.8g		
10	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ トマト	牛乳 のむヨーグルト あじさい羹 クラッカー	豚も肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ) シリアスマカト	はいが精米、砂糖 白胡麻 油 じゃが芋 上新粉 乾燥麩 砂糖、小麦粉 白胡麻油 ロールパン コンスターチ	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	480kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	375kcal 14.3g 12.6g 1.7g		
11	豆腐のチャンプルー 粉吹芋カレー風味 濃汁(葱・生わかめ) 甘夏柑	牛乳 青のりごはん	豚も肉 卵 牛乳	はいが精米 胡麻油 じゃが芋 味噌	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	478kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	409kcal 16.7g 17g 1.4g		
13	鶏肉のさっぱり煮 シルバーサラダ 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草) メロン	牛乳 蒸しパン チーズ ピスコ	豚も肉 絹豆腐味噌 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米 砂糖 春雨 マヨネーズ 小麦粉	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	482kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	419kcal 20.8g 14.3g 1.8g		
14	ポテトグラタン さやいんげんとコーンのソテー コンソメジュリアン すいか	牛乳 こまじやおおにぎり ソフトサラダ	豚も肉 豚挽肉 ピザ用チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	はいが精米、砂糖 小麦粉、はいが精米 胡麻油 白胡麻	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	504kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 16.1g 14.3g 1.8g		
16	レバーのカレー揚げ 甘酢和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) メロン	牛乳 なめらか水羊羹 揚げせんべい クッキー	豚も肉 豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 油、春雨 砂糖、じゃが芋 こしあん ばりんこ	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	488kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	417kcal 17.4g 14.1g 1.7g		
29	和風ハンバーグ かぼちゃの含め煮 味噌汁(えのきたけ・オクラ・油揚げ) メロン	牛乳 お好み焼き 100%リゴジュース ハーベスト	豚も肉 豚も肉 卵 花かつお	はいが精米 油 パン粉 砂糖	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	みりん しょう油 だし汁 塩 ペーキングパウダー しょう油、だし汁 みりん、塩 ペーキングパウダー、水 酢 細ココア	508kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 19.5g 20.5g 1.8g		

※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。

※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。