

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	水	ごはん	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	豚もも肉,花かつお 卵,味噌 牛乳 豆乳 絹豆腐	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	酒 しょう油 だし汁 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 19.6g 13.9g 1.1g	397kcal 20.2g 14.9g 1.6g
2	木	ごはん	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)	牛乳 お麩のラスク パウムクーヘン	絹豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 オートミール,砂糖 麩 バター パウムクーヘン	玉ねぎ おかひじき きゅうり コーン かぼちゃ	塩,こしょう ケチャップ 酢 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 17.3g 16.2g 1.3g	400kcal 16.9g 17.5g 1.6g
3	金	ごはん	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 骨太チャーハン	生鮭,味噌 牛乳 桜海老 しらす干し 卵	はいが精米,砂糖 油 じゃが芋 麩 白胡麻	人参 小松菜 トマト 長ねぎ	しょう油 みりん だし汁 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 21.2g 11.3g 1.6g	404kcal 22.2g 11.9g 1.9g
6	月	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	豚もも肉 牛乳 味噌	食パン,いちごジャム じゃが芋,油 バター,砂糖 スバゲティ,はいが精米 白胡麻,かたくり粉	人参 玉ねぎ パセリ アスパラガス 甘夏柑	水,コンソメ ケチャップ,ウスターソース 塩,こしょう 麦茶,しょう油 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	437kcal 14.1g 11.8g 1.3g	425kcal 14.6g 12.6g 1g
7	火	ごはん	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 そらまめ カステラ	卵 しらす干し 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 油 胡麻油 砂糖 カステラ	玉ねぎ,青のり さやいんげん,人参 しらたき,もやし すいか そらまめ	だし汁 塩 こしょう 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 18.1g 14.4g 1.6g	406kcal 18.3g 15.6g 1.8g
8	水	ごはん	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	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	干ひじき 人参 さやえんどう かぶ かぶ(葉)	みりん しょう油 だし汁 塩 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	479kcal 18.9g 18.1g 1.7g	410kcal 19.6g 20.2g 1.9g
9	木	かけうどん	納豆の天ぷら 酢の物 (幼児)清汁(絹豆腐・長ねぎ) 甘夏柑	牛乳 ココアクリームパン	豚もも肉,納豆 こうなご 絹豆腐 牛乳	乾麺,麩 砂糖,小麦粉 白胡麻,油 ロールパン コーンスターチ	人参,長ねぎ 小松菜,にら 玉ねぎ,きゅうり 生わかめ,みかん缶 甘夏柑	しょう油,だし汁 みりん,塩 ベーキングパウダー,水 酢 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438kcal 16.1g 16.7g 2.1g	455kcal 15.3g 19.2g 1.8g
10	金	カレー(ライス)	切干し大根のサラダ トマト	のむヨーグルト あじさい羹 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ) ジョアマスクット	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,白胡麻 胡麻油,砂糖 ルヴァンクラシカル	人参,玉ねぎ 切干し大根,きゅうり トマト,粉寒天 りんごジュース ぶどうジュース	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	480kcal 14.3g 12.7g 1.2g	375kcal 12.6g 12g 1.7g
13	月	ごはん	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	豚もも肉(皮なし),ポレンスハム 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	生姜汁,きゅうり 人参 ほうれん草 メロン レーズン	酒,酢 しょう油,塩 水,こしょう だし汁 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	482kcal 20.8g 13.2g 1.6g	419kcal 21.5g 14.2g 2g
14	火	ロールパン	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 ごまじゃこおにぎり	スキムミルク 豚挽肉 ピザ用チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	ロールパン,じゃが芋 バター,油 小麦粉,はいが精米 胡麻油 白胡麻	玉ねぎ,さやいんげん 人参,コーン キャベツ セロリ すいか	水,ケチャップ 塩 こしょう コンソメ しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 16.1g 16.8g 1.8g	440kcal 14.3g 15.2g 1.8g
16	木	ごはん	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	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米,かたくり粉 油,春雨 砂糖,じゃが芋 こしあん ぱりんこ	小松菜 コーン 玉ねぎ メロン 粉寒天	しょう油,カレー粉 酢 塩 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 17.4g 13.4g 1.3g	417kcal 17.4g 14.1g 1.7g
29	水	ごはん	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	豚挽肉,油揚げ 味噌,牛乳 卵 豚もも肉 花かつお	はいが精米 油 パン粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ,人参 干しいたけ,干ひじき かぼちゃ,えのきたけ オクラ,メロン キャベツ,青のり	塩,こしょう 水 しょう油 だし汁 中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 19.5g 17.7g 1.5g	455kcal 20.5g 20.1g 1.8g
参考献立		ごはん	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	卵 まぐろ油漬缶 豆乳 味噌 牛乳	はいが精米 油 じゃが芋 黒糖パン	玉ねぎ,コーン ほうれん草,もやし 人参,焼のり えのきたけ 甘夏柑	塩 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17.7g 15.3g 1.6g	389kcal 17.4g 16.6g 1.8g
参考献立		ごはん	豆腐のチャンブルー 粉吹羊カレー風味 清汁(麩・生わかめ) 甘夏柑	牛乳 青のりごはん	絹豆腐 豚もも肉 卵 牛乳	はいが精米 胡麻油 じゃが芋 麩	人参,もやし にら,パセリ 生わかめ 甘夏柑 青のり	酒,しょう油 コンソメ 塩 カレー粉 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 16.7g 13.4g 1.2g	409kcal 17g 14.5g 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。