

日	曜	昼食献立名 乳児 完全給食 幼児 副食給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
				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	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	金	ごはん 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) すいか	のむヨーグルト 米粉と黄名粉のケーキ	めかじき、生揚げ 味噌、ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 黄名粉 豆乳	はいが精米、砂糖 白胡麻、油 胡麻油 上新粉 黒砂糖	もやし、干ひじき 人参、きゅうり ほうれん草 すいか レーズン	みりん しょう油 酢 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	490kcal 19.7g 14.3g 1.4g	383kcal 19.4g 13.7g 1.8g
4	月	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 小松菜のソテー 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) メロン	牛乳 かぼちゃのドーナツ	鶏挽肉 卵 味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米、油 パン粉、かたくり粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	生姜汁、人参 玉ねぎ、小松菜 えのきたけ メロン かぼちゃ	塩、こしょう だし汁 しょう油 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	509kcal 17.2g 16.3g 1.5g	443kcal 17g 17.9g 1.8g
5	火	ロールパン なすのグラタン 野菜スティック エジプトの王様スープ メロン	牛乳 茹でとうもろこし お麩のラスク(黄名粉味)	豚挽肉 ピザ用チーズ ベーコン 牛乳 黄名粉	ロールパン、バター 油 小麦粉 麩 砂糖	なす、玉ねぎ きゅうり、人参 モロヘイヤ メロン とうもろこし	水 ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	431kcal 15.8g 20g 1.5g	369kcal 14.6g 19.2g 1.3g
6	水	ごはん 鶏のバンバンジー焼き 切干し大根のカレー炒め 清汁(絹豆腐・長ねぎ) メロン	牛乳 メロンパン風トースト	鶏もも肉(皮なし) 絹豆腐 牛乳 卵	はいが精米、白胡麻 砂糖、油 食パン バター 小麦粉	生姜、切干し大根 ピーマン、人参 もやし、長ねぎ メロン レモン	酢 しょう油 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	461kcal 18.9g 13.6g 1.6g	378kcal 19.1g 14.5g 2g
7	木	そうめん 魚の唐揚げ かぼちゃ添え 酢の物 メロン	牛乳 天の川寒天 塩味せんべい プレーンヨーグルト	鰯 しらす干し 牛乳 プレーンヨーグルト	そうめん かたくり粉 油 砂糖 星たべよ	オクラ、トマト、人参 コーン缶、レモン、かぼちゃ きゅうり、生わかめ みかん缶、メロン、粉寒天 ぶどうジュース、みかんジュース	だし汁、みりん しょう油 塩 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 15.1g 14.7g 1.8g	523kcal 17.5g 16.6g 2.1g
8	金	ごはん レバーの焼き肉 和風スパゲティサラダ 冷やし汁風 メロン	牛乳 スイートかぼちゃ	豚レバー、味噌 絹豆腐 牛乳 スキムミルク 卵	はいが精米、砂糖 油、スパゲティ 胡麻油 白胡麻 バター	生姜汁、玉ねぎ にんにく、キャベツ 人参、きゅうり メロン かぼちゃ	しょう油 みりん 酢 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 20g 12g 1.4g	384kcal 19.9g 12g 1.6g
11	月	ごはん 卵焼き(味噌味) ピーマンの当座煮 味噌汁(油揚げ・なす) メロン	牛乳 手作りふりかけおにぎり	卵、鶏挽肉 スキムミルク、味噌 牛乳、油揚げ ちりめんじゃこ 花かつお	はいが精米 油 胡麻油 白胡麻	長ねぎ、ピーマン 人参 なす メロン 青のり	水 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	500kcal 19.6g 15.5g 1.4g	416kcal 19.4g 16.7g 1.8g
12	火	ロールパン 魚のポテトフレーク焼き かぼちゃのリヨネーズ 豆腐スープ メロン	牛乳 とうきびごはん	むきがれい 絹豆腐 牛乳	ロールパン、マヨネーズ マッシュポテトフレーク 油 バター はいが精米	かぼちゃ、玉ねぎ パセリ 小松菜 メロン とうもろこし	塩 こしょう 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 20g 18.1g 1.6g	454kcal 20.1g 17.5g 1.3g
13	水	カレー(ライス) ハワイアンサラダ トマト	牛乳 キャロットオレンジ寒天	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム	はいが精米、じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ、パイン缶 トマト、粉寒天 みかんジュース	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512kcal 13.9g 16.8g 1.1g	431kcal 12.7g 18.2g 1.5g
14	木	ごはん 魚の味噌煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁(えのきたけ・キャベツ) トマト	牛乳 二色おにぎり	鯖 赤味噌 牛乳 味噌 黄名粉	はいが精米 砂糖 白胡麻 黒胡麻	生姜汁、もやし 人参、ほうれん草 干ひじき、えのきたけ キャベツ トマト	だし汁 酒 しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 19.2g 14.5g 1.6g	459kcal 19.9g 15.9g 2g
15	金	ごはん 凍豆腐の揚げ煮 粉吹芋 味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん) すいか	牛乳 炒めビーフン	凍り豆腐 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米 油、かたくり粉 砂糖 じゃが芋 ビーフン	人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ パセリ、かぼちゃ さやいんげん、すいか キャベツ、さやえんどう	だし汁 しょう油 塩 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456kcal 13.3g 13.4g 1.7g	378kcal 12.5g 14.3g 1.9g
21	木	冷し味噌うどん かき揚げ 甘酢和え (幼児)味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) すいか	牛乳 ジャムサンド	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ 味噌、豚もも肉 卵 しらす干し 牛乳	乾麺、さつま芋 小麦粉、白胡麻 油、砂糖 じゃが芋、食パン いちごジャム	長ねぎ、ほうれん草 人参、玉ねぎ トマト、きゅうり 生わかめ すいか	だし汁 みりん 塩 水 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 17.4g 15.3g 1.9g	451kcal 15g 15.2g 1.9g
参考 献立		ごはん ひじき入り卵焼き キャベツのおひたし 味噌汁(切干し大根・小松菜) メロン	牛乳 わかめごはん	卵 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖	干ひじき、人参 冷凍グリーンピース、キャベツ 切干し大根、小松菜 メロン 生わかめ	だし汁 みりん しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 16g 13g 1.4g	382kcal 14.9g 12.9g 2g
参考 献立		ごはん 豚肉の生姜焼き おかひじきのマヨネーズ和え 味噌汁(さつま芋・小松菜) メロン	牛乳 カステラ	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 マヨネーズ さつま芋 カステラ	生姜汁、おかひじき きゅうり 人参 小松菜 メロン	しょう油 みりん こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 17g 13.8g 1.2g	413kcal 16.8g 15.1g 1.3g

※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。