

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 幼児	完全給食 副食給食		補食	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 ・ 22	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	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 ショアマスカット 牛乳(乳児のみ) 黄名粉	はいが精米、砂糖 白胡麻油 胡麻油 上新粉 すいか	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
2 ・ 16	土	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	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 17.2g 13g 1.4g	382kcal 14.9g 12.9g 2g
4 ・ 25	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	牛乳 かぼちゃのドーナツ	鶏挽肉 卵 味噌 牛乳	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 ・ 19	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)	牛乳 茹でとうもろこし お麩のラスク(黄名粉味)	豚挽肉 ビザ用チーズ ベーコン 牛乳	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 ・ 20	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	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 ・ 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 チーズ ビスコ	牛乳 天の川寒天 塩味せんべい チーズ ビスコ	鱈 しらす干し 油 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
21 ・ 21	木	冷し味噌うどん かき揚げ 甘酢和え すいか	牛乳 ジャムサンド チーズ ビスコ	牛乳 ジャムサンド チーズ ビスコ	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
8 ・ 8	金	ごはん レバーの焼き肉 和風スパゲティサラダ 冷や汁風 メロン	牛乳 スイートかぼちゃ 100%リンゴジュース ハーベスト	牛乳 スイートかぼちゃ 100%リンゴジュース ハーベスト	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
9 ・ 23	土	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	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
11 ・ 30	月・土	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	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 ・ 26	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	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 メロン	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 ・ 27	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	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 ・ 28	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 100%リンゴジュース ハーベスト	牛乳 二色おにぎり 100%リンゴジュース ハーベスト	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 ・ 29	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	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

※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。