

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	乳児	幼児	
1	月	ロールパン パンブキンオムレツ 胡麻ドレッシングサラダ 牛乳 メロン	お茶 タコライス	卵 ベーコン 牛乳 豚挽肉 粉チーズ	ローレルパン 油 白胡麻 はいが精米	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり みかん缶、メロン トマト缶、レタス トマト	塩、こしょう 酢、麦茶 ケチャップ ウスターソース カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 17g 18.9g 1.1g	442kcal 17.1g 19.4g 0.9g
2	火	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 野菜汁(人参・じゃが芋・とうがん) メロン	牛乳 茹でとうもろこし お麩のラスク(カレー味)	鰯 鶏挽肉 牛乳	はいが精米、小麦粉 油、砂糖 かたくり粉、じゃが芋 麩 バター	生姜汁、きゅうり トマト、かぼちゃ 人参、とうがん メロン とうもろこし	酒、しょう油 酢 だし汁 塩 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458kcal 19.1g 12.8g 1.4g	378kcal 19.9g 13.4g 1.6g
3	水	ごはん 青椒肉絲 切干し大根のナムル コーンスープ すいか	牛乳 サマースパゲティ	豚もも肉 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 まぐろ油漬缶	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 胡麻油、白胡麻 スパゲティ オリーブ油	茹たけのこ、人参 ピーマン、切干し大根 きゅうり、コーン 小松菜、すいか トマト、にんにく、パセリ	酒、塩 しょう油、酢 水 コンソメ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 18.3g 14.4g 1.5g	384kcal 18.6g 15.7g 1.9g
4	木	夏野菜のカレー(ライス) パインアップルドレッシングサラダ	のむヨーグルト 二色サンド	豚もも肉 スキムミルク ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、油 バター、小麦粉 食パン はちみつ いちごジャム	なす、かぼちゃ 人参、玉ねぎ ズッキーニ、キャベツ きゅうり、セロリ パイン缶	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	465kcal 14.2g 11.9g 1.5g	370kcal 12.9g 11.1g 1.7g
5	金	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 納豆和え 味噌汁(油あげ・なす) すいか	牛乳 サーターアランダギー	生鮭、味噌 納豆、花かつお 油揚げ 牛乳 卵	はいが精米、油 バター 砂糖 小麦粉 黒砂糖	キャベツ、玉ねぎ 人参、えのきたけ ほうれん草、オクラ なす すいか	酒、みりん しょう油 だし汁 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	501kcal 20.4g 16.4g 1.3g	430kcal 21.2g 18.1g 1.6g
8	月	ごはん 鶏肉の南部揚げ マカロニサラダ 味噌汁(コーン・キャベツ) すいか	牛乳 ひまわり羹 クラッカー	鶏むね肉(皮なし) 卵 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米、小麦粉 黒胡麻、油 マカロニ 砂糖 ルヴァンクラッカー	人参、きゅうり コーン、キャベツ すいか、粉寒天 みかんジュース ぶどうジュース	塩、しょう油 酢 こしょう だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 18.6g 17.5g 1.4g	454kcal 19.1g 18.8g 1.7g
9	火	冷しきつね 豆腐の松風焼き モロヘイヤのおひたし (幼児)清汁(麩・生わかめ) すいか	牛乳 鯖そぼろごはん	油揚げ、鶏もも肉(皮なし) 絹豆腐、豚挽肉 味噌、花かつお 牛乳 鯖水煮缶	乾麺、砂糖 パン粉、油 白胡麻 麩 はいが精米	人参、長ねぎ ほうれん草、モロヘイヤ もやし、生わかめ すいか 生姜汁	だし汁 しょう油 みりん 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 20.2g 14.9g 2g	419kcal 19.4g 14.4g 1.7g
10	水	ロールパン 魚のタンドリー風焼き じゃが芋とピーマンのソテー トマト入り卵スープ メロン	牛乳 かぼちゃと小豆 の米粉ケーキ	めかじき プレーンヨーグルト 卵 牛乳 豆乳	ローレルパン、油 じゃが芋、かたくり粉 胡麻油、米粉 あずき 砂糖	にんにく、ピーマン 人参、トマト 長ねぎ、クリームコーン メロン かぼちゃ	ケチャップ、カレー粉 パプリカ(乾)、塩 こしょう、水 コンソメ 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	442kcal 17.4g 16.7g 1.7g	390kcal 16.5g 15.8g 1.5g
12	金	ごはん ハッシュドポーク 野菜スティック 味噌マヨネーズ添え	牛乳 ひやむぎ	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、バター 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 冷麦	玉ねぎ、人参 マッシュルーム缶 トマトピューレー きゅうり、みかん缶 生わかめ	ケチャップ ウスターソース、水 酒、コンソメ、塩 こしょう、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	503kcal 17.6g 14.1g 1.7g	420kcal 17.7g 15.3g 2.1g
15	月	ごはん 揚げこうやの照りマヨ きゅうりの中華和え 味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん)	牛乳 パインアップルブレッド	凍り豆腐 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 マヨネーズ、胡麻油 白胡麻、小麦粉 バター	生姜汁、きゅうり 生わかめ、コーン かぼちゃ、さやいんげん パイン缶 レーズン	だし汁、しょう油 みりん、酒 酢、ベーキングパウダー 水、缶汁 バニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 14.3g 16.4g 1.3g	437kcal 13.6g 18g 1.7g
16	火	ごはん だし巻卵 磯煮 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) すいか	牛乳 切干し大根のごはん	卵 大豆水煮 味噌 牛乳 油揚げ	はいが精米 砂糖 油 じゃが芋	干ひじき 人参 えのきたけ すいか 切干し大根	だし汁 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 17.3g 13.8g 1.8g	423kcal 17.7g 14.8g 2.2g
25	木	ごはん レバーの胡麻照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁(生揚げ・とうがん) 梨	牛乳 茹でとうもろこし お麩のラスク(カレー味)	豚レバー 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 小麦粉、白胡麻 油、スパゲティ マヨネーズ、麩 バター	キャベツ、人参 きゅうり とうがん 梨 とうもろこし	しょう油、みりん 塩 こしょう だし汁 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 20.2g 16g 1.4g	405kcal 21.2g 17.7g 1.6g
参考 献立		ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・麩) メロン	牛乳 コーンフレークの ヨーグルトかけ	鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米、砂糖 じゃが芋 麩 コーンフレーク いちごジャム	さやえんどう 青のり 生わかめ 玉ねぎ メロン	酒 だし汁 みりん しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449kcal 19.1g 10.9g 1.6g	369kcal 19.4g 11.3g 2g
参考 献立		ごはん ポテトのチーズ焼き ラタトゥイユ コンソメスープ(人参・玉ねぎ)	牛乳 おかかおにぎり	まぐろ油漬缶 ピザ用チーズ 生クリーム 牛乳 花かつお	はいが精米、じゃが芋 油 オリーブ油 砂糖 白胡麻	玉ねぎ、パセリ なす、ズッキーニ にんにく トマト缶 人参	こしょう コンソメ 水 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 13.9g 14.5g 1.3g	428kcal 12.8g 15.5g 1.5g

※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またはローレルパン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。