

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名 補食	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児	完全給食 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	月	ロールパン	パンキンオムレツ	お茶	卵	ロールパン	かぼちゃ、玉ねぎ	塩、こしょう	エネルギー	470kcal	442kcal
31	水	胡麻ドレッシングサラダ	牛乳	タコライス	ベーコン	油	キャベツ、きゅうり	酢、麦茶	たんぱく質	17g	17.1g
		メロン	メロン		牛乳	白胡麻	みかん缶、メロン	ケチャップ	脂質	18.9g	19.4g
					豚挽肉	はいが精米	トマト缶、レタス	ウスターソース	食塩相当量	1.1g	0.9g
					粉チーズ		トマト	カレー粉			
2	火	ごはん	魚の南蛮漬け	牛乳	鶏	はいが精米、小麦粉	生姜汁、きゅうり	酒、しょう油	エネルギー	458kcal	378kcal
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃのそぼろ煮	茹でとうもろこし	鶏挽肉	油、砂糖	トマト、かぼちゃ	酢	たんぱく質	19.1g	19.9g
		野菜汁(人参・じゃが芋・とうがん)	野菜汁(人参・じゃが芋・とうがん)	お製のラスク(カレー味)	牛乳	かたくり粉、じゃが芋	人参、とうがん	だし汁	脂質	12.8g	13.4g
		メロン	メロン	ぼたぼた焼き		麩	メロン	塩	食塩相当量	1.4g	1.6g
						バター	とうもろこし	カレー粉			
3	水	ごはん	青椒肉絲	牛乳	豚もも肉	はいが精米、油	茹たけのこ、人参	酒、塩	エネルギー	482kcal	384kcal
17	水	切干し大根のナムル	切干し大根のナムル	サマースバゲティ	鶏もも肉(皮なし)	砂糖、かたくり粉	ピーマン、切干し大根	しょう油、酢	たんぱく質	18.3g	18.6g
		コンスープ	コンスープ	100%リンゴジュース	牛乳	胡麻油、白胡麻	きゅうり、コーン	水	脂質	14.4g	15.7g
		すいか	すいか	ハーベスト	まぐろ油漬缶	スバゲティ	小松菜、すいか	コンソメ	食塩相当量	1.5g	1.9g
						オリーブ油	トマト、にんにく、ハセリ	こしょう			
4	木	ごはん	魚のちゃんちゃん焼き	牛乳	生鮭、味噌	はいが精米、油	キャベツ、玉ねぎ	酒、みりん	エネルギー	501kcal	430kcal
		納豆和え	納豆和え	サーターアランダギー	納豆、花かつお	バター	人参、えのきたけ	しょう油	たんぱく質	20.4g	21.2g
		味噌汁(油あげ・なす)	味噌汁(油あげ・なす)		油揚げ	砂糖	ほうれん草、オクラ	だし汁	脂質	16.4g	18.1g
		すいか	すいか	ソフトサラダ	牛乳	小麦粉	なす	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.3g	1.6g
					卵	黒砂糖	すいか	水			
5	金	夏野菜のカレー(ライス)	夏野菜のカレー(ライス)	のむヨーグルト	豚もも肉	はいが精米、油	なす、かぼちゃ	カレー粉、水	エネルギー	465kcal	370kcal
		パイナップルドレッシングサラダ	パイナップルドレッシングサラダ	二色サンド	スキムミルク	バター、小麦粉	人参、玉ねぎ	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質	14.2g	12.9g
					ジョアマスカット	食パン	ズッキーニ、キャベツ	中濃ソース、塩	脂質	11.9g	11.1g
					牛乳(乳児のみ)	はちみつ	きゅうり、セロリ	酢	食塩相当量	1.5g	1.7g
						いちごジャム	トマト、にんにく、ハセリ	こしょう			
6	土	ごはん	鶏肉と大豆の旨煮	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、砂糖	さやえんどう	酒	エネルギー	449kcal	369kcal
20	土	じゃが芋の磯和え	じゃが芋の磯和え	コーンフレークの	大豆水煮	じゃが芋	青のり	だし汁	たんぱく質	19.1g	19.4g
		味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・麩)	味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・麩)	ヨーグルトがけ	味噌	麩	生わかめ	みりん	脂質	10.9g	11.3g
		メロン	メロン		牛乳	コーンフレーク	玉ねぎ	しょう油	食塩相当量	1.6g	2g
					プレーンヨーグルト	いちごジャム	メロン	塩			
8	月	ごはん	鶏肉の南部揚げ	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、小麦粉	人参、きゅうり	塩、しょう油	エネルギー	520kcal	454kcal
22	月	マカロニサラダ	マカロニサラダ	ひまわり羹	卵	黒胡麻、油	コーン、キャベツ	酢	たんぱく質	18.6g	19.1g
		味噌汁(コーン・キャベツ)	味噌汁(コーン・キャベツ)	クラッカー	まぐろ油漬缶	マカロニ	すいか、粉寒天	こしょう	脂質	17.5g	18.8g
		すいか	すいか		味噌	砂糖	みかんジュース	だし汁	食塩相当量	1.4g	1.7g
					牛乳	ルヴァンクラッカー	ぶどうジュース	水			
9	火	冷しきつね	豆腐の松風焼き	牛乳	油揚げ、豚もも肉(皮なし)	乾麺、砂糖	人参、長ねぎ	だし汁	エネルギー	473kcal	419kcal
23	火	モロヘイヤのおひたし	モロヘイヤのおひたし	鯖そぼろごはん	綿豆腐、豚挽肉	パン粉、油	ほうれん草、モロヘイヤ	しょう油	たんぱく質	20.2g	19.4g
		すいか	すいか		味噌、花かつお	白胡麻	もやし、生わかめ	みりん	脂質	14.9g	14.4g
					牛乳	麩	すいか	塩	食塩相当量	2g	1.7g
					鯖水煮缶	はいが精米	生姜汁				
10	水	ロールパン	魚のタンドリー風焼き	牛乳	めかじき	ロールパン、油	にんにく、ピーマン	ケチャップ、カレー粉	エネルギー	442kcal	390kcal
24	水	じゃが芋とピーマンのソテー	じゃが芋とピーマンのソテー	かぼちゃと小豆	プレーンヨーグルト	じゃが芋、かたくり粉	人参、トマト	パプリカ(乾)、塩	たんぱく質	17.4g	16.5g
		トマト入り卵スープ	トマト入り卵スープ	米粉ケーキ	卵	胡麻油、米粉	長ねぎ、クリームコーン	こしょう、水	脂質	16.7g	15.8g
		メロン	メロン		牛乳	あずき	メロン	コンソメ	食塩相当量	1.7g	1.5g
					豆腐	砂糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー			
12	金	ごはん	ハッシュドポーク	牛乳	豚もも肉	はいが精米、バター	玉ねぎ、人参	ケチャップ	エネルギー	503kcal	420kcal
26	金	野菜スティック	野菜スティック	ひやむぎ	味噌	小麦粉	マッシュルーム缶	ウスターソース、水	たんぱく質	17.6g	17.7g
		味噌マヨネーズ添え	味噌マヨネーズ添え		牛乳	砂糖	トマトピューレー	酒、コンソメ、塩	脂質	14.1g	15.3g
						マヨネーズ	きゅうり、みかん缶	こしょう、だし汁	食塩相当量	1.7g	2.1g
					100%リンゴジュース	冷麦	生わかめ	みりん、しょう油			
					ハーベスト						
13	土	ごはん	ポテトのチーズ焼き	牛乳	まぐろ油漬缶	はいが精米、じゃが芋	玉ねぎ、ハセリ	こしょう	エネルギー	493kcal	428kcal
27	土	ラタトゥイユ	ラタトゥイユ	おかかおにぎり	ピザ用チーズ	油	なす、ズッキーニ	コンソメ	たんぱく質	13.9g	12.8g
		コンソメスープ(人参・玉ねぎ)	コンソメスープ(人参・玉ねぎ)		生クリーム	オリーブ油	にんにく	水	脂質	14.5g	15.5g
					牛乳	砂糖	トマト缶	塩	食塩相当量	1.3g	1.5g
					花かつお	白胡麻	人参	しょう油			
15	月	ごはん	揚げこうやの照りマヨ	牛乳	凍り豆腐	はいが精米、かたくり粉	生姜汁、きゅうり	だし汁、しょう油	エネルギー	500kcal	437kcal
29	月	きゅうりの中華和え	きゅうりの中華和え	揚げマヨ	まぐろ油漬缶	油、砂糖	生わかめ、コーン	みりん、酒	たんぱく質	14.3g	13.6g
		味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん)	味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん)		味噌	マヨネーズ、胡麻油	かぼちゃ、さやいんげん	酢、ベーキングパウダー	脂質	16.4g	18g
					牛乳	白胡麻、小麦粉	パイン缶	水、缶汁	食塩相当量	1.3g	1.7g
					サブレ	バター	レーズン	バニラエッセンス			
					スキムミルク						
16	火	ごはん	だし巻卵	牛乳	卵	はいが精米	干ひじき	だし汁	エネルギー	490kcal	423kcal
30	火	磯煮	磯煮	だし巻卵	大豆水煮	砂糖	人参	塩	たんぱく質	17.3g	17.7g
		味噌汁(じゃが芋・えのきたけ)	味噌汁(じゃが芋・えのきたけ)		味噌	油	えのきたけ	しょう油	脂質	13.8g	14.8g
		すいか	すいか	ぼたぼた焼き	牛乳	じゃが芋	すいか		食塩相当量	1.8g	2.2g
						油揚げ	切干し大根				
18	木	夏野菜のカレー(ライス)	夏野菜のカレー(ライス)	のむヨーグルト	豚もも肉	はいが精米、油	なす、かぼちゃ	カレー粉、水	エネルギー	465kcal	370kcal
		パイナップルドレッシングサラダ	パイナップルドレッシングサラダ	二色サンド	スキムミルク	バター、小麦粉	人参、玉ねぎ	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質	14.2g	12.9g
					ジョアマスカット	食パン	ズッキーニ、キャベツ	中濃ソース、塩	脂質	11.9g	11.1g
					牛乳(乳児のみ)	はちみつ	きゅうり、セロリ	酢	食塩相当量	1.5g	1.7g
						いちごジャム	パイン缶	こしょう			
19	金	ごはん	魚のちゃんちゃん焼き	牛乳	生鮭、味噌	はいが精米、油	キャベツ、玉ねぎ	酒、みりん	エネルギー	501kcal	430kcal
		納豆和え	納豆和え	サーターアランダギー	納豆、花かつお	バター	人参、えのきたけ	しょう油	たんぱく質	20.4g	21.2g
		味噌汁(油あげ・なす)	味噌汁(油あげ・なす)		油揚げ	砂糖	ほうれん草、オクラ	だし汁	脂質	16.4g	18.1g
		すいか	すいか	ソフトサラダ	牛乳	小麦粉	なす	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.3g	1.6g
					卵	黒砂糖	すいか	水			
25	木	ごはん	レバーの胡麻照り焼き	牛乳	豚レバー	はいが精米、砂糖	キャベツ、人参	しょう油、みりん	エネルギー	476kcal	405kcal
		スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	茹でとうもろこし	生揚げ	小麦粉、白胡麻	きゅうり	塩	たんぱく質	20.2g	21.2g
		味噌汁(生揚げ・とうがん)	味噌汁(生揚げ・とうがん)	お製のラスク(カレー味)	牛乳	油、スパゲティ	とうがん	こしょう	脂質	10g	17.7g
						マヨネーズ、麩	梨	だし汁	食塩相当量	1.4g	1.6g
						バター	とうもろこし	カレー粉			

※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。