

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 ・ 15	木	ごはん 魚のマリネ ほうれん草のおひたし 味噌汁(油揚げ・とうがん) りんご		のむヨーグルト きな粉のラスク	生鮭,花かつお 油揚げ 味噌,ジョアスカット 黄名粉 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,小麦粉 油 砂糖 食パン はちみつ	玉ねぎ,人参 パセリ,ほうれん草 もやし とうがん りんご	塩 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	451kcal 18.4g 11.9g 1.6g	355kcal 18.1g 10.8g 1.9g
2 ・ 16	金	ごはん 豚肉の照り焼き のっぺ 味噌汁(麩・長ねぎ) 梨		牛乳 大学かぼちゃ	豚もも肉 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ かまぼこ 牛乳,味噌	はいが精米,砂糖 小麦粉,油 里芋,麩 黒砂糖 白胡麻	人参,茹たけのこ しらたき,干しいたけ 長ねぎ 梨 かぼちゃ	しょう油,みりん だし汁 酒 塩 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 18.6g 15.3g 1.5g	420kcal 18.9g 16.9g 1.6g
5 ・ 20	月 ・ 火	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじきのナムル 味噌汁(切干し大根・小松菜) 梨		牛乳 オートミールクッキー	豚もも肉 味噌 牛乳 卵	はいが精米,油 砂糖,胡麻油 オートミール 小麦粉 マーガリン	長ねぎ,もやし 干ひじき,人参 きゅうり,切干し大根 小松菜,梨 レーズン	しょう油 酢 だし汁 ベーキングパウダー シナモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 18.1g 16.9g 1.4g	429kcal 18.5g 18.8g 1.7g
6 ・ 29	火 ・ 木	ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんの胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) トマト		牛乳 鶏おこわ	綿豆腐 豚挽肉 牛乳 味噌 鶏もも肉(皮なし)	はいが精米,油 パン粉,小麦粉 砂糖 白胡麻 もち米	人参,長ねぎ さやいんげん かぼちゃ,玉ねぎ トマト,干しいたけ ごぼう	塩 だし汁 しょう油 酒 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 18.5g 14.2g 1.5g	443kcal 18.8g 15.2g 1.8g
7 ・ 28	水	カレー(ライス) わかめとコーンのサラダ		牛乳 フルーツ寒天	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	人参,玉ねぎ 生わかめ,キャベツ コーン,粉寒天 みかん缶 バイン缶	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	459kcal 13.6g 14.9g 1.2g	370kcal 12.5g 16.2g 1.7g
8 ・ 22	木	ジャムサンド きのこのキッシュ 野菜スティック 豆乳コーンスープ りんご		牛乳 カステラ	ロースハム ピザ用チーズ 卵 牛乳 豆乳	食パン,いちごジャム じゃが芋 油 かたくり粉 カステラ	エリンギ,玉ねぎ きゅうり,人参 クリームコーン パセリ りんご	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	478kcal 18g 15.4g 1.8g	422kcal 17.5g 15.9g 1.7g
9 ・ 30	金	味噌煮込みうどん 魚の変わり焼き なすとピーマンの味噌炒め (幼児)味噌汁(生揚げ・ほうれん草) 梨		牛乳 さつま芋のかるかん	豚もも肉,味噌 むきがれい 赤味噌 牛乳 生揚げ	乾麺,マヨネーズ パン粉,油 砂糖,上新粉 長芋 さつま芋	人参,玉ねぎ 生しいたけ,ほうれん草 なす ピーマン 梨	だし汁,みりん こしょう,しょう油 ベーキングパウダー 水 食紅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	425kcal 18g 14.1g 1.7g	465kcal 19.8g 17.6g 1.5g
12 ・ 26	月	ごはん ツナ入り卵焼き キャベツの胡麻和え どろめ汁 りんご		牛乳 米粉マフィン	卵,まぐろ油漬缶 牛乳,絹豆腐 しらす干し 味噌 豆乳	はいが精米,砂糖 油 白胡麻 米粉 黒砂糖	玉ねぎ,キャベツ 人参 長ねぎ りんご 干しブルー	塩 みりん だし汁 しょう油 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	506kcal 18g 17.2g 1.5g	436kcal 17.7g 19.1g 1.8g
13 ・ 27	火	ロールパン 米粉豆乳グラタン トマトときのこのマリネ キャベツスープ りんご		牛乳 マカロニのあべ川	鶏むね肉(皮なし) 豆乳 まぐろ油漬缶 牛乳 黄名粉	ロールパン,さつま芋 油,上新粉 マッシュポテトフレーク 砂糖 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ,トマト しめじ,キャベツ 人参,りんご	コンソメ 塩 こしょう 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443kcal 18.2g 15.5g 1.5g	385kcal 18g 14.2g 1.4g
14	水	ごはん レバーの香り揚げ しょう油フレンチ 味噌汁(生揚げ・もやし) 梨		牛乳 黒磯パン	豚レバー 牛乳 生揚げ 味噌 卵	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖,小麦粉 黒砂糖 白胡麻	生姜汁,ピーマン キャベツ,きゅうり セロリ もやし 梨	酒,しょう油 だし汁 酢 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 19.1g 16g 1.3g	451kcal 19.7g 17.8g 1.8g
21	水	ごはん カレーピーンズ さつま芋のごまサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) りんご		お茶 おはぎ	大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 味噌 小豆,黄名粉 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 砂糖,さつま芋 マヨネーズ,白胡麻 もち米 米	人参,玉ねぎ にんにく さやいんげん なす りんご	水,ケチャップ 塩,ウスターソース カレー粉,しょう油 こしょう,だし汁 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 14.8g 10.3g 1.4g	394kcal 12.8g 8.9g 1.6g
参考 献立		ごはん 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜とコーンのソテー 清汁(えのきたけ・オクラ) りんご		牛乳 タやけごはん	鶏もも肉(皮なし) 牛乳	はいが精米 小麦粉 油 砂糖	トマト缶,玉ねぎ チンゲン菜,コーン えのきたけ,オクラ りんご 人参	塩,こしょう 水,コンソメ だし汁 しょう油 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 17g 11g 1.6g	365kcal 17.1g 11.4g 1.8g
参考 献立		ごはん 凍豆腐の卵とじ煮 さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(生わかめ・えのきたけ)		牛乳 昆布ごはん	凍り豆腐 鶏もも肉(皮なし) 卵 牛乳 味噌	はいが精米 油 砂糖 さつま芋 白胡麻	人参,さやえんどう みかんジュース 生わかめ えのきたけ 塩昆布	しょう油 塩 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519kcal 18.3g 13.1g 1.3g	462kcal 18.5g 13.7g 1.7g

※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。