

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	土	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のソテー 味噌汁(大根・なめこ) りんご		牛乳 ゆかりごはん	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 春雨 油 砂糖	生姜汁,玉ねぎ ほうれん草,人参 大根 なめこ りんご	酒,しょう油 水,塩 こしょう だし汁 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 16.2g 11.3g 1.4g	379kcal 15.9g 11.6g 1.8g
3	月	ごはん れんこんのつくね焼き 和風サラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜) 梨		牛乳 黒みつトースト	鶏挽肉 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 パン粉,油 食パン バター 黒砂糖	れんこん,長ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,生わかめ 切干し大根,小松菜 梨	塩 酢 しょう油 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.7g 15.8g 1.8g	413kcal 16.3g 17.1g 2.1g
4	火	パン シェパーズパイ 彩り野菜のピクルス風 チキンスープ みかん		牛乳 きのこごはん	スキムミルク,豚挽肉 粉チーズ 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 油揚げ	食パン,じゃが芋 バター 油 砂糖 はいが精米	玉ねぎ,ブロッコリー 人参,コーン かぼちゃ,パセリ みかん,しめじ 冷凍グリーンピース	水,ケチャップ 酢,コンソメ 塩,こしょう だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 15.9g 13.5g 1.6g	440kcal 15.8g 13.9g 1.7g
5	水	のっぺうどん 魚のピカタ チンゲン菜のソテー		牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	鶏もも肉(皮なし),油揚げ 生鮭 卵 牛乳 スキムミルク	乾麺,里芋 油,かたくり粉 小麦粉 さつま芋 砂糖	人参,大根 長ねぎ,チンゲン菜 しめじ りんご レーズン	だし汁,塩 しょう油,こしょう ケチャップ,シナモン 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 21.2g 13.9g 1.7g	467kcal 23.1g 15.8g 1.9g
6	木	ごはん ゼリーフライ ナムル 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 柿		のむヨーグルト ポップコーンカレー風味 パウムクーヘン	おから 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,じゃが芋 油,小麦粉 胡麻油,砂糖 さつま芋,とうもろこし(乾) バター,パウムクーヘン	人参 玉ねぎ もやし きゅうり 柿	ウスターソース,中濃ソース みりん,水 酢,しょう油 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	500kcal 12.1g 14.8g 1.3g	397kcal 9.9g 14.3g 1.6g
7	金	ごはん 五目豆 ブロッコリーの中巻和え 味噌汁(里芋・長ねぎ) 梨		牛乳 いきなり団子	大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 胡麻油,白胡麻 里芋,小麦粉 こしあん さつま芋	人参 ごぼう ブロッコリー 長ねぎ 梨	だし汁 しょう油 しょう油 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 17.9g 10.2g 1.4g	404kcal 17.1g 10.1g 1.7g
8	土	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き 野菜の煮物 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ) みかん		牛乳 カステラ	鶏もも肉(皮つき) 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 里芋 カステラ	人参,大根 干しいたけ,さやいんげん 生わかめ 玉ねぎ みかん	酒 みりん だし汁 しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 18.2g 14.1g 1.6g	420kcal 18.4g 15.3g 1.9g
11	火	ロールパン ロールキャベツ ひじきのサラダ みかん		お茶 みそネーズおにぎり	豚挽肉 豆乳 牛乳(乳児のみ) 白味噌	ロールパン,油 オートミール 砂糖 はいが精米 マヨネーズ	キャベツ,玉ねぎ ブロッコリー,干ひじき 人参 きゅうり みかん	塩,水 コンソメ しょう油 酢 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 16g 15.3g 1.2g	384kcal 13.6g 12.5g 0.9g
12	水	ごはん レバーの立田揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) みかん		牛乳 じゃこねぎビーフン	豚レバー 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 じゃが芋,ビーフン 白胡麻 胡麻油	生姜汁,もやし きゅうり,人参 コーン,生わかめ みかん,長ねぎ 小松菜	しょう油 酢 だし汁 水 鶏ガラスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 18.5g 15.4g 1.5g	406kcal 19.1g 16.7g 2g
13	木	ごはん そぼろ卵焼き シルバーサラダ 吉野汁 りんご		牛乳 ふかし芋	卵 スキムミルク 鶏挽肉 牛乳	はいが精米,油 春雨,マヨネーズ じゃが芋 かたくり粉 さつま芋	きゅうり 人参 大根 小松菜 りんご	水,酒 塩 こしょう だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 15g 14.5g 1.3g	386kcal 14.6g 15.6g 1.6g
14	金	ごはん 魚の重ね煮 キャベツのおひたし 味噌汁(絹豆腐・えのきたけ) 柿		牛乳 おからクッキー	鯛,花かつお 絹豆腐,味噌 牛乳 卵 おから	はいが精米 砂糖 小麦粉 バター	大根,キャベツ 人参 えのきたけ 柿 レーズン	だし汁 酒 しょう油 パニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 18.5g 15.3g 1.4g	414kcal 18.7g 16.5g 1.6g
15	土	ごはん 生揚げの味噌炒め 粉吹芋カレー風味 清汁(麩・長ねぎ) みかん		牛乳 ジャムパン	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖,じゃが芋 麩 ロールパン いちごジャム	人参,玉ねぎ ピーマン,干しいたけ パセリ 長ねぎ みかん	しょう油 カレー粉 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 16.9g 14.5g 1.6g	412kcal 16.2g 15.2g 1.8g
17	月	カレー(ライス) 青菜としらすのサラダ		牛乳 グレープゼリー クラッカー	豚もも肉 スキムミルク しらす干し 牛乳 ゼラチン	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,白胡麻 砂糖 ルヴァンクラシカル	人参 玉ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 16.8g 15.8g 1.2g	416kcal 16.2g 17.3g 1.7g
26	水	ごはん 焼き魚 切干し大根の和え物 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) りんご		牛乳 じゃこねぎビーフン	さんま 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	はいが精米,油 砂糖,じゃが芋 ビーフン 白胡麻 胡麻油	レモン,切干し大根 人参,きゅうり もやし,生わかめ りんご,長ねぎ 小松菜	塩,酢 しょう油 だし汁 水 鶏ガラスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 17.8g 19.2g 1.7g	424kcal 18.1g 21.5g 2g

※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。