

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	
3	月	ごはん	れんこんのつくね焼き	牛乳	鶏挽肉	はいが精米,砂糖	れんこん,長ねぎ	塩	エネルギー	487kcal	413kcal
24		和風サラダ	味噌汁(切干し大根・小松菜)	黒みつトースト	味噌	パン,粉,油	キャベツ,きゅうり	酢	たんぱく質	16.7g	16.3g
		みかん	梨		牛乳	食パン	セロリ,生わかめ	しょう油	脂質	15.8g	17.1g
						バター	切干し大根,小松菜	だし汁	食塩相当量	1.8g	2.1g
						黒砂糖	梨	水			
4	火	パン	シェパーズパイ	牛乳	スキムミルク,豚挽肉	食パン,じゃが芋	玉ねぎ,ブロッコリー	水,ケチャップ	エネルギー	468kcal	440kcal
18		彩り野菜のピクルス風	チキンスープ	きのこごはん	粉チーズ	油	人参,コーン	酢,コンソメ	たんぱく質	15.9g	15.8g
		みかん			鶏もも肉(皮なし)	油	かぼちゃ,パセリ	塩,こしょう	脂質	13.5g	13.9g
					牛乳	砂糖	みかん,しめじ	だし汁	食塩相当量	1.6g	1.7g
					油揚げ	はいが精米	冷凍グリーンピース	しょう油			
5	水	のっぺいうどん	魚のピカタ	牛乳	鶏もも肉(皮なし),油揚げ	乾麺,里芋	人参,大根	だし汁,塩	エネルギー	473kcal	467kcal
19		チンゲン菜のソテー	(幼児)のっぺい汁	りんごとさつま芋のケーキ	生鮭	油,かたくり粉	長ねぎ,チンゲン菜	しょう油,こしょう	たんぱく質	21.2g	23.1g
					卵	小麦粉	しめじ	ケチャップ,シナモン	脂質	13.9g	15.8g
					牛乳	さつま芋	りんご	水	食塩相当量	1.7g	1.9g
					スキムミルク	砂糖	レーズン	ベーキングパウダー			
6	木	ごはん	ゼリーフライ	のむヨーグルト	おから	はいが精米,じゃが芋	人参	ウスターソース,中濃ソース	エネルギー	500kcal	397kcal
20		ナムル	味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	ポップコーンカレー風味	味噌	油,小麦粉	玉ねぎ	みりん,水	たんぱく質	12.1g	9.9g
		柿		パウムクーヘン	ジオアマスカット	胡麻油,砂糖	もやし	酢,しょう油	脂質	14.8g	14.3g
					牛乳(乳児のみ)	さつま芋,とうもろこし(乾)	きゅうり	だし汁,塩	食塩相当量	1.3g	1.6g
						バター・パウムクーヘン	柿	カレー粉			
7	金	ごはん	五目豆	牛乳	大豆水煮	はいが精米,砂糖	人参	だし汁	エネルギー	484kcal	404kcal
21		ブロッコリーの中華和え	味噌汁(里芋・長ねぎ)	いきなり団子	鶏もも肉(皮なし)	胡麻油,白胡麻	ごぼう	塩	たんぱく質	17.9g	17.1g
		梨			油揚げ	里芋,小麦粉	ブロッコリー	しょう油	脂質	10.2g	10.1g
					味噌	こしあん	長ねぎ	酢	食塩相当量	1.4g	1.7g
					牛乳	さつま芋	梨	水			
11	火	ロールパン	ロールキャベツ	お茶	豚挽肉	ロールパン,油	キャベツ,玉ねぎ	塩,水	エネルギー	462kcal	384kcal
25		ひじきのサラダ	みかん	みそネーズおにぎり	豆乳	オートミール	ブロッコリー,干ひじき	コンソメ	たんぱく質	16g	13.6g
					牛乳(乳児のみ)	砂糖	人参	しょう油	脂質	15.3g	12.5g
					白味噌	はいが精米	きゅうり	酢	食塩相当量	1.2g	0.9g
						マヨネーズ	みかん	麦茶			
12	水	ごはん	レバーの立田揚げ	牛乳	豚レバー	はいが精米,かたくり粉	生姜汁,もやし	しょう油	エネルギー	479kcal	406kcal
		もやしの三杯酢	味噌汁(じゃが芋・生わかめ)	じゃこねぎビーフン	味噌	油,砂糖	きゅうり,人参	酢	たんぱく質	18.5g	19.1g
		みかん			牛乳	じゃが芋,ビーフン	コーン,生わかめ	だし汁	脂質	15.4g	16.7g
					ちりめんじゃこ	白胡麻	みかん,長ねぎ	水	食塩相当量	1.5g	2g
					花かつお	胡麻油	小松菜	鶏ガラスープの素			
13	木	ごはん	そぼろ卵焼き	牛乳	卵	はいが精米,油	きゅうり	水,酒	エネルギー	460kcal	386kcal
27		シルバーサラダ	吉野汁	ふかし芋	スキムミルク	春雨,マヨネーズ	人参	塩	たんぱく質	15g	14.6g
		りんご			鶏挽肉	じゃが芋	大根	こしょう	脂質	14.5g	15.6g
					牛乳	かたくり粉	小松菜	だし汁	食塩相当量	1.3g	1.6g
						さつま芋	りんご	しょう油			
14	金	ごはん	魚の重ね煮	牛乳	鯖,花かつお	はいが精米	大根,キャベツ	だし汁	エネルギー	498kcal	414kcal
28		キャベツのおひたし	味噌汁(絹豆腐・えのきたけ)	おからクッキー	絹豆腐,味噌	砂糖	人参	酒	たんぱく質	18.5g	18.7g
		柿			牛乳	小麦粉	えのきたけ	しょう油	脂質	15.3g	16.5g
					卵	バター	柿	バニラエッセンス	食塩相当量	1.4g	1.6g
					おから	レーズン					
17	月	カレー(ライス)	青菜としらすのサラダ	牛乳	豚もも肉	はいが精米,じゃが芋	人参	カレー粉,水	エネルギー	498kcal	416kcal
31				グレープゼリー	スキムミルク	油,バター	玉ねぎ	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質	16.8g	16.2g
				クラッカー	しらす干し	小麦粉,白胡麻	小松菜	中濃ソース,塩	脂質	15.8g	17.3g
					牛乳	砂糖	ぶどうジュース	酢	食塩相当量	1.2g	1.7g
					ゼラチン	ルヴァンクラシカル		しょう油			
26	水	ごはん	焼き魚	牛乳	さんま	はいが精米,油	レモン,切干し大根	塩,酢	エネルギー	495kcal	424kcal
		切干し大根の和え物	味噌汁(じゃが芋・生わかめ)	じゃこねぎビーフン	味噌	砂糖,じゃが芋	人参,きゅうり	しょう油	たんぱく質	17.8g	18.1g
		りんご			牛乳	ビーフン	もやし,生わかめ	だし汁	脂質	19.2g	21.5g
					ちりめんじゃこ	白胡麻	りんご,長ねぎ	水	食塩相当量	1.7g	2g
					花かつお	胡麻油	小松菜	鶏ガラスープの素			
参考献立		ごはん	豚肉の炒め煮	牛乳	鶏もも肉	はいが精米	生姜汁,玉ねぎ	酒,しょう油	エネルギー	453kcal	379kcal
		ほうれん草と人参のソテー	味噌汁(大根・なめこ)	ゆかりごはん	味噌	春雨	ほうれん草,人参	水,塩	たんぱく質	16.2g	15.9g
		りんご			牛乳	油	大根	こしょう	脂質	11.3g	11.6g
						砂糖	なめこ	だし汁	食塩相当量	1.4g	1.8g
							りんご	ゆかり			
参考献立		ごはん	鶏肉の味噌照り焼き	牛乳	鶏もも肉(皮つき)	はいが精米	人参,大根	酒	エネルギー	487kcal	420kcal
		野菜の煮物	味噌汁(生わかめ・玉ねぎ)	カステラ	味噌	砂糖	干しいたけ,きゅういんげん	みりん	たんぱく質	18.2g	18.4g
		みかん			牛乳	里芋	生わかめ	だし汁	脂質	14.1g	15.3g
						カステラ	玉ねぎ	しょう油	食塩相当量	1.6g	1.9g
							みかん	塩			
参考献立		ごはん	生揚げの味噌炒め	牛乳	生揚げ	はいが精米,油	人参,玉ねぎ	しょう油	エネルギー	488kcal	412kcal
		粉吹芋カレー風味	清汁(麩・長ねぎ)	ジャムパン	豚もも肉	砂糖,じゃが芋	ピーマン,干しいたけ	カレー粉	たんぱく質	16.9g	16.2g
		みかん			味噌	ロールパン	パセリ	塩	脂質	14.5g	15.2g
					牛乳	いちごジャム	長ねぎ	だし汁	食塩相当量	1.6g	1.8g
							みかん				

※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。