

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 幼児	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・15	火	ロールパン ミートローフ れんこんの酢の物 春雨スープ りんご		牛乳 ゆかりひじきごはん	豚挽肉 豆乳 ボンレスハム 牛乳	ロールパン,油 オートミール,砂糖 春雨 はいが精米 白胡麻	玉ねぎ,れんこん きゅうり,人参 小松菜 りんご 干ひじき	塩,こしょう ケチャップ,酢 鶏ガラスープ,みりん しょう油 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 19g 17.3g 1.9g	383kcal 15.3g 15g 1.6g
2・16	水	豚汁うどん(汁) 魚のもみじ焼 豆腐の和え物 みかん		牛乳 スコーン	豚もも肉,味噌 生鮭,綿豆腐 花かつお,牛乳 カテージチーズ 卵	はいが精米,乾麺 里芋,小麦粉 油,マヨネーズ バター,砂糖 ブルーベリージャム	人参,大根 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 みかん	だし汁 塩 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	509kcal 23.5g 16.5g 2g	457kcal 16.6g 17.3g 1.9g
4・18	金	ごはん 肉ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・生わかめ・長ねぎ) 柿		牛乳 大学芋	豚もも肉,大豆水煮 まぐろ油漬缶 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 マカロニ さつま芋 黒胡麻	ごぼう,人参 さやいんげん きゅうり,生わかめ 長ねぎ 柿	しょう油,酒 だし汁,酢 塩 こしょう 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530kcal 15.5g 18.2g 1.4g	461kcal 15g 19.8g 1.7g
7・21	月	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 りんご		のむヨーグルト コーンマヨネーズ	綿豆腐,豚挽肉 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) プレーンヨーグルト	はいが精米 胡麻油,砂糖 かたくり粉,じゃが芋 食パン マヨネーズ	人参,干しいたけ 長ねぎ,パセリ りんご コーン 玉ねぎ	水 しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 15.7g 13.3g 1.4g	364kcal 15.2g 13.1g 1.5g
8・22	火	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう 味噌汁(大根・なめこ・長ねぎ)		お茶 塩むすび みかん	さんま 味噌 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 米	レモン,ごぼう 人参,しらたき さやえんどう,大根 なめこ,長ねぎ みかん	塩 だし汁 酒 しょう油 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 14.8g 14.6g 1.4g	398kcal 12.8g 14.2g 1.4g
9・30	水	はちみつサンド オムレツのミートソースかけ ブロッコリーの塩茹で 白菜スープ りんご		牛乳 石垣もち	卵,スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ ボンレスハム 牛乳	ロールパン,食パン はちみつ,油 小麦粉,さつま芋 砂糖 バター	玉ねぎ ブロッコリー 白菜 人参 りんご	水,塩 こしょう ケチャップ 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	479kcal 18.4g 15.7g 1.6g	472kcal 18.6g 17.8g 1.8g
10・24	木	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) 柿		牛乳 雷おこし 甘辛せんべい	綿豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉,油,白胡麻 砂糖,麩 ポン菓子,マシュマロ ぼたぼた焼き	人参,長ねぎ 干ひじき ほうれん草,もやし 玉ねぎ 柿	塩 水 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521kcal 14.7g 16.1g 1.5g	442kcal 13.9g 17.6g 1.8g
11・25	金	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ		牛乳 ヨーグルトゼリー オレンジソースかけ	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 のむヨーグルト ゼラチン	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,白胡麻 胡麻油,砂糖 コーンスターチ	人参 玉ねぎ 切干し大根 きゅうり みかんジュース	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	515kcal 17.3g 15.7g 1.3g	428kcal 16.9g 17.1g 1.8g
14・28	月	ごはん 生揚げの中華風煮 里芋の含め煮 味噌汁(麩・ほうれん草) みかん		牛乳 きのこスパゲッティ	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 里芋 麩 スパゲッティ	人参,玉ねぎ,長ねぎ しいたけ,茹たけのこ 生姜汁,にんにく ほうれん草,みかん しめじ,えのきたけ	しょう油 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 17.7g 15.2g 1.8g	411kcal 17.8g 16.8g 2.2g
17	木	ごはん レバーの焼き肉 さつま芋とかぼちゃのサラダ 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草)		牛乳 黒糖パン	豚レバー 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖,油 さつま芋 マヨネーズ 黒糖パン	玉ねぎ,にんにく 生姜汁,かぼちゃ きゅうり レーズン ほうれん草	しょう油 みりん 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 19g 16.7g 1.6g	420kcal 18.6g 17.6g 1.8g
29	火	ごはん 魚のグラタン サークラフト 清汁(小竹輪・生わかめ) みかん		牛乳 お麩のラスク 干いも	めかじき 粉チーズ 小竹輪 牛乳	はいが精米,油 じゃが芋,マヨネーズ パン粉,砂糖 麩,バター 干し芋	玉ねぎ,パセリ キャベツ 人参 生わかめ みかん	塩,こしょう カレー粉 酢 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 15.9g 17.1g 1.6g	407kcal 14.9g 17.9g 1.7g
参考献立		ごはん 納豆の卵焼き 煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)		牛乳 ロールカステラ	ひきわり納豆 卵 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 さつま芋 ロールカステラ	青のり 大根 人参 小松菜 玉ねぎ	しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 16.9g 17.1g 1.3g	416kcal 16.9g 18.9g 1.5g
参考献立		ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き きのこの野菜炒め 味噌汁(里芋・長ねぎ)		牛乳 りんごのコンポート クラッカー	鶏むね肉(皮つき) ベーコン 味噌 牛乳	はいが精米 マヨネーズ マッシュポテトフレーク 油,里芋,砂糖 ルヴァンクラッカー	人参 しめじ 小松菜 長ねぎ りんご	塩,こしょう しょう油 だし汁 水 シナモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 17g 16.7g 1.3g	389kcal 17.1g 18.1g 1.6g

※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)120gまたはロールパン55g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。