

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	木	ごはん	青菜シューマイ	牛乳	豚挽肉	はいが精米,油	小松菜,玉ねぎ	塩,しょう油	エネルギー	476kcal	383kcal
15	木	切干し大根のナムル	中華風わかめスープ	りんごゼリー	牛乳	かたくり粉,白胡麻	生姜汁,切干し大根	水	たんぱく質	16.1g	15.3g
		みかん		クラッカー	ゼラチン	胡麻油,砂糖	きゅうり,人参	酢	脂質	14.1g	15g
						春雨	生わかめ,長ねぎ	鶏ガラスープ	食塩相当量	1.4g	1.6g
						ルヴァンクシカル	みかん,りんごジュース	こしょう			
2	金	ごはん	煮魚	牛乳	鯖	はいが精米,砂糖	小松菜	だし汁	エネルギー	522kcal	457kcal
16	金	小松菜の胡麻和え	味噌汁(じゃが芋・えのきたけ)	米粉いちご蒸しパン	味噌	白胡麻,じゃが芋	人参	しょう油	たんぱく質	16.5g	16.6g
					牛乳	上新粉,コーンスターチ	えのきたけ	みりん	脂質	15.6g	17.3g
						油	レモン	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.5g	1.9g
						いちごジャム		水			
5	月	ごはん	ポークビーンズ	牛乳	大豆水煮	はいが精米,油	人参,玉ねぎ	水,ケチャップ	エネルギー	517kcal	445kcal
	月	ほうれん草のおひたし	野菜汁	開口笑	豚もも肉	砂糖	ほうれん草,もやし	塩,こしょう	たんぱく質	18.2g	18.2g
		りんご			花かつお	じゃが芋	かぶ	しょう油	脂質	17.3g	18.9g
					牛乳	小麦粉	かぶ(葉)	だし汁	食塩相当量	1.3g	1.6g
					卵	白胡麻	りんご	ベーキングパウダー			
6	火	ロールパン	肉団子のクリームスープ煮	お茶	豚挽肉	ロールパン,かたくり粉	玉ねぎ,白菜	こしょう,水	エネルギー	495kcal	385kcal
20	火	茹で野菜	みかん	手作りふりかけおにぎり	スキムミルク	油,バター	コーン,ブロッコリー	コンソメ	たんぱく質	19.1g	16.4g
					牛乳(乳児のみ)	小麦粉,はいが精米	カリフラワー	塩	脂質	16.2g	12.7g
					ちりめんじゃこ	胡麻油	みかん	麦茶	食塩相当量	1.1g	0.8g
					花かつお	白胡麻	青のり	しょう油			
7	水	ごはん	しらす入り卵焼き	お茶	卵,スキムミルク	はいが精米,油	ほうれん草,れんこん	水,塩	エネルギー	495kcal	408kcal
21	水	れんこんのきんぴら	煮豆	スープ,パゲティ	しらす干し,大正金時豆	胡麻油,砂糖	人参,さやえんどう	だし汁,しょう油	たんぱく質	18.2g	17.3g
		けんちん汁		みかん	牛乳(乳児のみ)	白胡麻,スパゲティ	ごぼう,大根,パセリ	麦茶	脂質	15.1g	14.9g
					絹豆腐	バター	長ねぎ,玉ねぎ	コンソメ	食塩相当量	1.9g	2g
					ベーコン	小麦粉	マッシュルーム,みかん	こしょう			
8	木	ごはん	レバーのカレー揚げ	牛乳	豚レバー,しらす干し	はいが精米,かたくり粉	きゅうり	しょう油	エネルギー	453kcal	365kcal
	木	酢の物	味噌汁(じゃが芋・小松菜)	お麩のラスク(黄名粉味)	味噌	油	生わかめ	カレー粉	たんぱく質	19.5g	20.6g
		りんご		いりこ	牛乳	砂糖	みかん缶	酢	脂質	14.8g	15.8g
					黄名粉	じゃが芋	小松菜	塩	食塩相当量	1.4g	1.7g
					いりこ	麩	りんご	だし汁			
9	金	あんかけうどん	豆腐の田楽	牛乳	豚もも肉,鶏挽肉	乾麺,かたくり粉	人参,もやし	だし汁,しょう油	エネルギー	511kcal	472kcal
23	金	野菜の炒り煮	(幼児)清汁(はんぺん・小松菜)	コーンマフィン	絹豆腐,赤味噌	パン粉,砂糖	小松菜,生姜汁	塩	たんぱく質	19.2g	18.6g
		りんご			はんぺん,牛乳	里芋	れんこん,ごぼう	水	脂質	16.3g	17.8g
					スキムミルク	油	干しいたけ,さやいんげん	みりん	食塩相当量	1.9g	1.8g
					卵	小麦粉	りんご,クリームコーン	ベーキングパウダー			
12	月	ロールパン	キッシュ	牛乳	ピザ用チーズ,卵	ロールパン	ほうれん草,玉ねぎ	塩,こしょう	エネルギー	487kcal	426kcal
26	月	白菜サラダ	野菜スープ	いりこ飯	豆乳	じゃが芋	白菜,りんご	酢	たんぱく質	19.1g	18.7g
		みかん			牛乳	油	レーズン,人参	水	脂質	17g	15.6g
					いりこ	はいが精米	もやし,小松菜	コンソメ	食塩相当量	1.8g	1.5g
					油揚げ	里芋	みかん,大根,しらたき	しょう油			
13	火	ごはん	魚のフライ	牛乳	むぎがれい	はいが精米,小麦粉	かぶ	塩	エネルギー	483kcal	401kcal
27	火	かぶの甘酢和え	味噌汁(絹豆腐・なめこ)	焼き芋	ししゃも	パン粉	人参	こしょう	たんぱく質	17.5g	13.8g
		みかん			絹豆腐	油	かぶ(葉)	水	脂質	14.5g	16.7g
					味噌	砂糖	なめこ	酢	食塩相当量	1.2g	1.7g
					牛乳	さつま芋	みかん	だし汁			
14	水	カレー(ライス)	カミカミサラダ	ほうじ茶ラテ	豚もも肉	はいが精米,じゃが芋	人参,玉ねぎ	カレー粉,水	エネルギー	531kcal	439kcal
28	水	りんご		パンプディング	スキムミルク	油,バター	ごぼう	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質	16.2g	14.9g
					味噌	小麦粉,マヨネーズ	きゅうり	中濃ソース,塩	脂質	18.2g	19.6g
					牛乳	白胡麻,砂糖	りんご	酢,ほうじ茶	食塩相当量	1.2g	1.8g
					卵	食パン	レーズン	バニラエッセンス			
19	月	ジャムサンド	ローストチキン	牛乳	鶏もも肉(皮つき)	食パン,いちごジャム	カリフラワー,人参	しょう油,みりん	エネルギー	500kcal	641kcal
	月	カリフラワーのピクルス風	豆乳コーンスープ	米粉のココアケーキ	鶏手羽元	油,砂糖	ブロッコリー,クリームコーン	酢,塩	たんぱく質	19.5g	26.9g
		みかん			豆乳	かたくり粉,上新粉	玉ねぎ,パセリ	こしょう,水,コンソメ	脂質	16.3g	21.1g
					牛乳	黒砂糖	みかん	ベーキングパウダー	食塩相当量	2.1g	2.5g
						粉糖	レーズン	純ココア			
22	木	ごはん	魚の柚子味噌焼き	牛乳	ぶり,味噌	はいが精米	ゆず,ブロッコリー	しょう油	エネルギー	456kcal	369kcal
	木	ブロッコリーのおかか和え	かぼちゃの含め煮	お麩のラスク(黄名粉味)	花かつお,牛乳	砂糖	かぼちゃ	みりん	たんぱく質	20.9g	22.3g
		清汁(絹豆腐・長ねぎ),みかん		いりこ	絹豆腐	油	人参	だし汁	脂質	15.6g	17g
					黄名粉	麩	長ねぎ	塩	食塩相当量	1.4g	1.6g
					いりこ		みかん				
参考献立		ごはん	炒り豆腐	牛乳	鶏もも肉,豚挽肉	はいが精米,油	人参,玉ねぎ	しょう油	エネルギー	511kcal	439kcal
		和風スパゲティサラダ	味噌汁(生わかめ・玉ねぎ)	おかかごはん	卵	砂糖	生しいたけ,ほうれん草	塩	たんぱく質	17.6g	17.8g
		みかん			味噌	スパゲティ	キャベツ,きゅうり	酢	脂質	14.3g	15.5g
					牛乳	胡麻油	生わかめ	だし汁	食塩相当量	1.6g	2g
					花かつお	白胡麻	みかん				
参考献立		ゆかりおにぎり	豚だごん	牛乳	豚もも肉	はいが精米	大根,人参	ゆかり	エネルギー	460kcal	355kcal
		じゃが芋の磯和え	味噌汁(生揚げ・チンゲン菜)	マカロニのあべ川	味噌	砂糖	生姜汁	だし汁	たんぱく質	19.5g	19.7g
		みかん			生揚げ	じゃが芋	青のり	しょう油	脂質	11.5g	11.8g
					牛乳	マカロニ	チンゲン菜	みりん	食塩相当量	1.3g	1.4g
					黄名粉		みかん	塩			

※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。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※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。