

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	水	ごはん 豚ロースの焼き肉 粉吹芋カレー風味 味噌汁(絹豆腐・生わかめ・長ねぎ) みかん		牛乳 揚げれんこん ウエハース	豚ロース肉 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米、白胡麻 胡麻油 油 じゃが芋 ウエハース	玉ねぎ、人参 ピーマン、パセリ 生わかめ、長ねぎ みかん、れんこん 青のり	しょう油 酒 塩 カレー粉 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 17.2g 16.4g 1.1g	375kcal 17.1g 17.8g 1.5g
2	木	ロールパン ほうれん草のグラタン きのこの野菜炒め ポテトスープ 清見柑		のむヨーグルト 干いも お麩のラスク(黄名粉味)	鶏もも肉(皮なし) スキムミルク、粉チーズ のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ) 黄名粉	ロールパン、バター マカロニ、小麦粉 油、じゃが芋 干し芋、砂糖 麩	ほうれん草、玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 清見柑	塩 こしょう 水 コンソメ しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 15.2g 15.1g 1.7g	390kcal 12.2g 11.4g 1.4g
3	金	ごはん 魚のかば焼き風 カリフラワーのピクルス風 味噌汁(えのきたけ・キャベツ)		牛乳 なら茶めし みかん	いわし 味噌 牛乳 いり大豆 小豆	はいが精米 小麦粉 油、砂糖 雑穀米 白胡麻	カリフラワー、人参 きゅうり えのきたけ キャベツ みかん	だし汁 しょう油 酢 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534kcal 19.9g 15.4g 1.6g	471kcal 21g 17g 2g
4	土	ごはん 卵焼き(味噌味) 里芋の含め煮 味噌汁(生揚げ・小松菜) りんご		牛乳 ゆかりおにぎり	卵 鶏挽肉 スキムミルク 味噌、生揚げ 牛乳	はいが精米 油 里芋 砂糖 米	長ねぎ 小松菜 りんご	水 だし汁 しょう油 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 18.6g 14.2g 1.3g	453kcal 19.1g 15.5g 1.6g
6	月	ごはん おからハンバーグ れんこんの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) 清見柑		牛乳 じゃが芋もち	豚挽肉 おから スキムミルク 味噌 牛乳、粉チーズ	はいが精米、油 パン粉、砂糖 さつまいも、じゃが芋 バター かたくり粉	玉ねぎ れんこん きゅうり 人参 清見柑	水、塩 こしょう、しょう油 みりん だし汁 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 16.6g 15.4g 1.3g	410kcal 16.1g 16.5g 1.6g
7	火	カレー(ライス) ほうれん草のマヨネーズ和え		のむヨーグルト いりこの青のり風味 パウムクーヘン	豚もも肉、まぐろ油漬 スキムミルク ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) いりこ	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、マヨネーズ 胡麻油 パウムクーヘン	人参 玉ねぎ ほうれん草 青のり	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	526kcal 18.7g 17.4g 1.3g	415kcal 18.3g 17.7g 1.7g
8	水	味噌けんちんうどん 鶏天 ブロッコリーの中華和え		牛乳 キャラットオレンジゼリー クラッカー	油揚げ 味噌 鶏ささ身 牛乳 ゼラチン	乾麺 小麦粉 油、かたくり粉、砂糖 胡麻油、白胡麻 ルヴァンクラッカー	人参、ごぼう 大根、長ねぎ 生姜汁、にんにく ブロッコリー みかんジュース	だし汁 しょう油 酒 水 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 20.5g 15.2g 1.5g	425kcal 21.5g 16.8g 1.5g
9	木	ごはん 魚の西京焼き 煮豆 キャベツの胡麻和え 清汁(麩・生わかめ)、伊予柑		牛乳 キャラメルポップコーン 塩味せんべい	さわら 白味噌 大豆 大正金時豆 牛乳	はいが精米、砂糖 油、白胡麻 麩、とうもろこし(乾) バター 星たべよ	生姜汁 キャベツ 人参 生わかめ 伊予柑	しょう油 みりん 塩 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 17.5g 15g 1.2g	379kcal 17.7g 15.8g 1.4g
10	金	ジャムサンド オムレツ 茹で野菜 牛乳 りんご		お茶 どんどろけ飯	卵 豚挽肉 牛乳 絹豆腐 油揚げ	食パン いちごジャム 油 はいが精米 胡麻油	玉ねぎ、ブロッコリー カリフラワー、人参 りんご、しらたき ごぼう 長ねぎ	塩、こしょう 麦茶、酒 しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 17.4g 14.9g 1g	381kcal 16.9g 15.3g 0.9g
13	月	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 白菜の中華風甘酢漬け 豆乳味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		お茶 ラーメン みかん	豚もも肉 生揚げ、豆乳 味噌 牛乳(乳児のみ) 焼き豚	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 胡麻油 じゃが芋 中華麺	人参、玉ねぎ ピーマン、パイン缶 白菜、生わかめ 長ねぎ、コーン みかん	水、しょう油 酢、塩 ケチャップ、鶏ガラスープの素 だし汁、麦茶 鶏ガラスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 18.8g 11.3g 2.1g	384kcal 17.7g 10.1g 2.6g
14	火	ごはん 魚の重ね煮 ナムル 味噌汁(里芋・油揚げ) 伊予柑		牛乳 米粉のココアケーキ クッキー	ぶり 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米、砂糖 胡麻油、里芋 上新粉、黒砂糖 油、粉糖 クッキー	大根、もやし きゅうり 人参 伊予柑 レーズン	だし汁、酒 しょう油 酢 ベーキングパウダー 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 17.9g 15.6g 1.4g	445kcal 18.2g 17.1g 1.5g
17	金	ごはん レバーの芝麻揚げ 甘酢和え 味噌汁(麩・かぶ・かぶの葉) ぼんかん		牛乳 パイン入り蒸しパン	豚レバー 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米 白胡麻、胡麻油 かたくり粉、油 砂糖、春雨 麩、小麦粉	にんにく、生姜汁 小松菜、コーン かぶ、かぶ(葉) ぼんかん パイン缶	酒、しょう油 だし汁、酢 塩 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	511kcal 19.6g 13.3g 1.2g	439kcal 20g 14.3g 1.5g
25	土	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き 煮びたし 味噌汁(絹豆腐・油揚げ) みかん		牛乳 ロールカステラ	鶏もも肉(皮なし) 卵 絹豆腐、油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 コーンフ레이크 油 ロールカステラ	小松菜 白菜 みかん	塩 こしょう みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533kcal 21.3g 17.7g 1.4g	466kcal 22.4g 19.8g 1.8g
参考 献立		鯖そぼろのバラ寿司 豆腐の松風焼き 三色おひたし 清汁(花麩・菜の花・えのきたけ) 清見柑		牛乳 乳児: オレンジゼリー 幼児: 桜もち ひなあられ	鯖水煮缶 絹豆腐 豚挽肉、味噌 花かつお 牛乳	はいが精米、砂糖 かたくり粉、油、花麩 オレンジゼリー(乳児のみ) 桜もち(幼児のみ) ひなあられ	生姜汁、コーン 人参、さやいんげん 長ねぎ、青のり きゅうり、もやし、菜の花 えのきたけ、清見柑	酢 塩 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 17.8g 12.8g 1.6g	557kcal 21.2g 14.4g 1.9g

※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。