

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 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	シューマイ	牛乳	豚挽肉	はいが精米、油	玉ねぎ、生姜汁、ごぼう	塩、こしょう	エネルギー	498kcal	422kcal
		五目きんぴら	味噌汁(切干し大根・小松菜)	凍り豆腐	味噌	かたくり粉、白胡麻	冷凍グリーンピース、人参	しょう油、水	たんぱく質	17.2g	16.9g
		清見柑		ミートソース風スパゲティ	牛乳	スパゲティ	ピーマン、生しいたけ、しらたき	みりん、酒	脂質	14.7g	15.9g
					凍り豆腐	バター	切干し大根、小松菜	だし汁、コンソメ	食塩相当量	1.7g	1.9g
						砂糖	清見柑、エリンギ、トマト缶	ケチャップ、中濃ソース			
2	木	ごはん	カレービーンズ	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	446kcal	380kcal
		マカロニサラダ	卵スープ	いりこ	鶏もも肉(皮なし)	砂糖	にんにく	塩、ウスターソース	たんぱく質	18.5g	19.5g
		卵スープ	伊予柑	甘辛せんべい	卵	マカロニ	きゅうり	カレー粉	脂質	15.4g	16.8g
					牛乳	マヨネーズ	ほうれん草	こしょう	食塩相当量	1.8g	2.2g
					いりこ	ぼたもち焼き	伊予柑	鶏ガラスープ			
3	金	鯖そぼろのバラ寿司	豆腐の松風焼き	牛乳	鯖水煮缶	はいが精米、砂糖	生姜汁、コーン	酢	エネルギー	466kcal	557kcal
		三色おひたし	清汁(花魁・菜の花・えのきたけ)	乳児:オレンジゼリー	絹豆腐	かたくり粉、油、花魁	人参、さやいんげん	塩	たんぱく質	17.8g	21.2g
		清見柑		幼児:桜もち	豚挽肉、味噌	オレンジゼリー(乳児のみ)	長ねぎ、青のり	しょう油	脂質	12.8g	14.4g
				ひなあられ	花かつお	桜もち(幼児のみ)	きゅうり、もやし、菜の花	だし汁	食塩相当量	1.6g	1.9g
					牛乳	ひなあられ	えのきたけ、清見柑				
4	土	ごはん	ツナ入り卵焼き	牛乳	卵、まぐろ油漬缶	はいが精米、砂糖	玉ねぎ	塩	エネルギー	494kcal	416kcal
		里芋の煮物	味噌汁(生わかめ・凍り豆腐)	コーンフレークの	凍り豆腐	油	人参	みりん	たんぱく質	17.8g	17.8g
		伊予柑		ヨーグルトがけ	味噌	里芋	さやえんどう	だし汁	脂質	15.6g	17.1g
					牛乳	コーンフレーク	生わかめ	しょう油	食塩相当量	1.5g	1.9g
					プレーンヨーグルト	いちごジャム	伊予柑				
6	月	ごはん	八宝菜	牛乳	鶏もも肉	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	鶏ガラスープの素	エネルギー	493kcal	416kcal
		粉吹芋	伊予柑	黄名粉ドーナツ棒	かまぼこ	砂糖	白菜、茹たけのこ	水	たんぱく質	15.1g	14.4g
					牛乳	かたくり粉	干しいたけ、さやえんどう	塩	脂質	15g	16.3g
					黄名粉	じゃが芋	伊予柑	ベーキングパウダー	食塩相当量	0.8g	1g
					小麦粉	伊予柑					
7	火	五目うどん	魚の味噌マヨネーズ焼き	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	乾麺、油	長ねぎ、ほうれん草	だし汁	エネルギー	485kcal	465kcal
		小松菜の胡麻和え	清見柑	ツナ炒飯	なると生鮭	マヨネーズ	人参、ピーマン	みりん	たんぱく質	21.8g	23g
					味噌、生揚げ	白胡麻	玉ねぎ、小松菜	しょう油	脂質	16.2g	19.8g
					牛乳	砂糖	えのきたけ、もやし	塩	食塩相当量	2g	1.9g
					まぐろ油漬缶	はいが精米	清見柑	こしょう			
8	水	カレー(ライス)	ひじきのサラダ	りんご果汁	豚もも肉スキムミルク	はいが精米、じゃが芋	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	エネルギー	513kcal	399kcal
				豆乳ブラマンジェ	豆乳	油	干ひじき、きゅうり	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質	13.4g	10.6g
					牛乳	バター	コーン	中濃ソース、塩	脂質	15.4g	15.4g
					ゼラチン	小麦粉	りんごジュース	しょう油、酢	食塩相当量	1.2g	1.7g
					生クリーム	砂糖	いちご	バニラエッセンス			
9	木	ごはん	トンカツ	牛乳	豚もも肉、卵	はいが精米、小麦粉	キャベツ、きゅうり	塩	エネルギー	492kcal	420kcal
		塩もみ	呉汁	2色ジャムサンド	大豆水煮	パン粉、油	人参、大根	こしょう	たんぱく質	19.4g	19.6g
		トマト			絹豆腐	食パン	ごぼう、しらたき	だし汁	脂質	16.1g	17.4g
					味噌	いちごジャム	長ねぎ		食塩相当量	1.7g	1.9g
					牛乳	りんごジャム	トマト				
10	金	ロールパン	チキングラタン	牛乳	鶏むね肉(皮なし)	ロールパン、油	玉ねぎ、ブロッコリー	塩	エネルギー	487kcal	419kcal
		野菜スティック	キャベツスープ	ハリハリおにぎり	豆乳	バター、小麦粉	パセリ、きゅうり	こしょう	たんぱく質	17.6g	16.4g
		はっさく			粉チーズ	パン粉、はいが精米	人参、キャベツ	コンソメ	脂質	15.9g	14.2g
					牛乳	胡麻油	はっさく、切干し大根	水	食塩相当量	1.6g	1.3g
						砂糖	塩昆布	酢			
11	土	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、マーマレード	にんにく、人参	しょう油	エネルギー	464kcal	371kcal
		カレーポテト	味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)	わかめごはん	油揚げ	油	冷凍グリーンピース	カレー粉	たんぱく質	18.2g	18.1g
					味噌	じゃが芋	かぶ	塩	脂質	11.9g	12.3g
					牛乳	砂糖	かぶ(葉)	だし汁	食塩相当量	1.3g	1.5g
						白胡麻	生わかめ				
13	月	ごはん	生揚げのピザ風	のむヨーグルト	生揚げ、ベーコン	はいが精米	玉ねぎ、ピーマン	塩、こしょう	エネルギー	494kcal	404kcal
		野菜ソテー	清汁(わかめ・人参・えのきたけ)	小松菜の蒸しパン	ピザ用チーズ、ジュアマスカット	油	生しいたけ、キャベツ	ケチャップ	たんぱく質	17.9g	17.5g
		清見柑			牛乳(乳児のみ)	小麦粉	もやし、パセリ、生わかめ	しょう油	脂質	16.2g	16.3g
					卵	砂糖	人参、えのきたけ、清見柑	だし汁	食塩相当量	1.7g	1.9g
					豆乳	白胡麻	小松菜、干しブレン	ベーキングパウダー			
14	火	はちみつサンド	ジャーマンオムレツ	お茶	卵	食パン、はちみつ	玉ねぎ、人参	塩、こしょう	エネルギー	463kcal	401kcal
		さやいんげんと人参のスープ煮	牛乳	かしわめし	ベーコン	じゃが芋	さやいんげん	ケチャップ、水	たんぱく質	16.8g	16.1g
		伊予柑			牛乳	油	伊予柑	コンソメ、麦茶	脂質	15.6g	16.1g
					鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	干しいたけ	酒	食塩相当量	1.3g	1.2g
						白胡麻	ごぼう	しょう油			
17	金	ごはん	レバーの香り揚げ	のむヨーグルト	豚レバー	はいが精米、胡麻油	生姜汁、ピーマン	酒	エネルギー	534kcal	435kcal
		もやしの三杯酢	味噌汁(大根・なめこ)	清見柑	味噌	かたくり粉、油	もやし、きゅうり	しょう油	たんぱく質	16.5g	14.8g
					のむヨーグルト	砂糖	人参、コーン	だし汁	脂質	14.5g	14.1g
					牛乳(乳児のみ)	さつま芋	大根、なめこ	酢	食塩相当量	1.5g	1.7g
					豆乳	上新粉	清見柑、レーズン	ベーキングパウダー			
24	金	ごはん	魚のおろし煮	お茶	鯖、凍り豆腐	はいが精米、砂糖	大根	だし汁	エネルギー	521kcal	423kcal
		青菜とチーズの胡麻和え	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	ぼたもち	プロセスチーズ、味噌	白胡麻	ほうれん草	しょう油	たんぱく質	19.1g	18.2g
		はっさく			牛乳(乳児のみ)	じゃが芋	人参	塩	脂質	11.4g	10.3g
					小豆	もち米	玉ねぎ	みりん	食塩相当量	1.5g	1.8g
					黄名粉	米	はっさく	麦茶			
31	金	ごはん	魚の胡麻味噌焼き	牛乳	めかじき、味噌	はいが精米、砂糖	キャベツ	みりん	エネルギー	496kcal	422kcal
		キャベツのおひたし	煮豆	黒糖ボーロ	花かつお	白胡麻、油	人参	しょう油	たんぱく質	17.9g	18.1g
		味噌汁(じゃが芋・長ねぎ)			大正金時豆	じゃが芋、小麦粉	長ねぎ	塩	脂質	15.4g	16.9g
					牛乳	かたくり粉、黒砂糖		だし汁	食塩相当量	1.3g	1.4g
					卵	マーガリン		ベーキングパウダー			

※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。