

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

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目安量としています。

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。