

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
3	月	ごはん	鶏肉の生姜焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 清見柑	牛乳 黄名粉のパンケーキ	鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 油揚げ、味噌 牛乳 黄名粉、豆乳	はいが精米、油 白胡麻、砂糖 じゃが芋、小麦粉 バター 黒砂糖	生姜汁 ほうれん草 人参 清見柑	しょう油、みりん 酢 だし汁 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	505kcal 21.1g 16.5g 1.2g	438kcal 22g 18.1g 1.6g
4	火	ごはん	魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(麩・玉ねぎ・生わかめ) 甘夏柑	牛乳 青菜とじゃこの ふりかけごはん	むきがれい 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	はいが精米、砂糖 白胡麻 油 胡麻油 麩	干ひじき、人参 もやし、きゅうり 玉ねぎ、生わかめ 甘夏柑 小松菜	みりん しょう油 酢 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 19.4g 12g 1.3g	393kcal 19.6g 12.8g 1.7g
5	水	カレー(ライス) 和風サラダ		牛乳 りんご寒天 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラシカル	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ、生わかめ コーン、粉寒天 りんごジュース	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	490kcal 14.1g 15.6g 1.2g	402kcal 13g 17.2g 1.6g
6	木	ごはん	青菜とチーズのオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(コーン・キャベツ) 清見柑	のむヨーグルト フライドポテト	卵、粉チーズ 鶏挽肉、まぐろ油漬缶 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 油 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ、ほうれん草 人参、きゅうり コーン、キャベツ 清見柑 青のり	塩 こしょう 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 15.5g 16.7g 1.2g	357kcal 14.6g 16.9g 1.7g
7	金	ごはん	マカロニのミートグラタン ポテトサラダ 清汁(絹豆腐・ほうれん草) 清見柑	牛乳 がんづき	豚挽肉 ピザ用チーズ 絹豆腐 牛乳 豆乳	はいが精米、マカロニ 油、小麦粉 じゃが芋 黒砂糖 黒胡麻	玉ねぎ きゅうり 人参 ほうれん草 清見柑	水、ケチャップ 塩、こしょう 酢、だし汁 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	486kcal 15.7g 15.2g 1.5g	416kcal 15.2g 16.3g 1.9g
10	月	ごはん	麻婆豆腐 甘酢和え 清見柑	牛乳 スパゲティナポリタン	絹豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米、胡麻油 砂糖、かたくり粉 白胡麻 スパゲティ 油	人参、長ねぎ きゅうり、コーン 清見柑 玉ねぎ ピーマン	水、しょう油 酢 ケチャップ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 17g 14.5g 1.2g	378kcal 17.1g 15.8g 1.3g
11	火	ごはん	鶏挽肉のつくね煮 切干し大根の和え物 味噌汁(生揚げ・生わかめ・えのきたけ) 清見柑	牛乳 ふかし芋 バター添え	鶏挽肉 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、油 パン粉、かたくり粉 砂糖 じゃが芋 バター	生姜汁、人参 玉ねぎ、切干し大根 きゅうり、もやし 生わかめ、えのきたけ 清見柑	塩、こしょう 水 だし汁 しょう油 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 16.1g 14.8g 1.4g	361kcal 15.9g 16.2g 1.6g
12	水	ロールパン	じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜 マヨネーズ添え 豆乳コーンスープ 甘夏柑	りんご果汁 ちんすこう	豚もも肉 豆乳 牛乳(乳児のみ)	ロールパン、じゃが芋 油、バター 砂糖、マヨネーズ かたくり粉、小麦粉 白胡麻	人参、玉ねぎ スナックえんどう クリームコーン、パセリ りんごジュース 甘夏柑	水、コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 12.9g 17.4g 1.6g	445kcal 9.7g 14.8g 1.3g
13	木	煮込みうどん	魚のカレー揚げ しらす和え (幼児)清汁(麩・生わかめ) 清見柑	牛乳 凍り豆腐の そぼろごはん	豚もも肉、生鮭 しらす干し 牛乳 凍り豆腐 豚挽肉	乾麺、かたくり粉 油 麩 はいが精米 砂糖	人参、玉ねぎ ほうれん草、生わかめ 清見柑 生姜汁 さやえんどう	だし汁、みりん しょう油 塩 カレー粉 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 23.2g 15.7g 2g	461kcal 23.6g 17.5g 2g
14	金	ごはん	そぼろ卵焼き 三色おひたし 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) 清見柑	牛乳 お麩のラスク(カレー味) 鈴カステラ	卵 豆乳 鶏挽肉 味噌 牛乳	はいが精米、油 胡麻油、砂糖 白胡麻、麩 バター 鈴カステラ	ほうれん草、もやし 人参 かぼちゃ 長ねぎ 清見柑	酒、水 塩 しょう油 だし汁 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 17.3g 15.7g 1.3g	381kcal 17.2g 17.3g 1.7g
20	木	ごはん	レバーの立田揚げ 三色おひたし 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) 清見柑	牛乳 お麩のラスク(カレー味) 鈴カステラ	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米、かたくり粉 油、胡麻油 砂糖、白胡麻 麩、バター 鈴カステラ	生姜汁、ほうれん草 もやし、人参 かぼちゃ 長ねぎ 清見柑	しょう油 だし汁 カレー粉 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 18.3g 16.2g 1.3g	413kcal 18.5g 18g 1.6g
28	金	サラダごはん	鯉のぼりハンバーグ 拌三絲 若竹汁 清見柑	牛乳 (乳児)ぶどうゼリー (幼児)柏もち 揚げせんべい	まぐろ油漬缶 豚挽肉 牛乳	米、油 パン粉、春雨 砂糖、胡麻油 ぶどうゼリー、柏もち アンパンマンせんべい	人参、コーン 玉ねぎ、冷凍グリーンピース きゅうり、茹たけのこ 生わかめ 清見柑	酒、塩 水、こしょう ケチャップ、酢 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 16g 16.3g 1.6g	579kcal 18.6g 18.1g 1.8g
参考 献立		ごはん	鶏肉と大豆の旨煮 もやしのカレー炒め 味噌汁(切干し大根・小松菜) 清見柑	牛乳 ジャムパン	鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 ベーコン 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 ロールパン いちごジャム	さやえんどう、もやし 人参、ピーマン 切干し大根 小松菜 清見柑	酒、だし汁 みりん しょう油 塩 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 19.4g 15g 1.9g	419kcal 20.1g 16.5g 2.2g
参考 献立		ごはん	豚肉の炒め煮 アスパラガスの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	牛乳 おかかおにぎり	豚もも肉 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米、春雨 油、砂糖 胡麻油 さつま芋 白胡麻	生姜汁 玉ねぎ アスパラガス 人参	酒 しょう油 水 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 17.5g 10.9g 1.4g	447kcal 17.5g 11.2g 1.6g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※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)110gまたはロールパン50g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。