

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	生揚げの中華風煮 粉吹芋 味噌汁(えのきたけ・オクラ)	牛乳 ココアクリームパン	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 じゃが芋 ロールパン コーンスターチ	人参,玉ねぎ 生しいたけ,茹たけのこ 長ねぎ,生姜汁 にんにく,パセリ えのきたけ,オクラ	しょう油 塩 だし汁 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 17.2g 15.7g 1.8g	416kcal 17g 17.1g 2.1g
2 ・ 23	金	ごはん	魚の変わり焼き もやしの三杯酢 雷汁 トマト	牛乳 スパゲティミートソース	むぎがれい 綿豆腐 牛乳 豚挽肉 粉チーズ	はいが精米,マヨネーズ パン粉,油 砂糖 スパゲティ 小麦粉	もやし,きゅうり 人参,コーン かぶ,かぶ(葉) トマト,玉ねぎ マッシュルーム,パセリ	塩,こしょう 酢,しょう油 だし汁,ケチャップ 中濃ソース 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 22.5g 16.6g 1.8g	433kcal 23.5g 18.3g 2g
5 ・ 19	月	カレー(ライス)	ハワイアンサラダ	牛乳 あじさい羹 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 ルヴァンクラッカー	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,パイン缶 粉寒天,りんごジュース ぶどうジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 14g 16.7g 1.2g	431kcal 12.8g 18.3g 1.7g
6 ・ 20	火	きつねうどん	納豆の天ぷら 酢の物 (幼児)清汁(小竹輪・長ねぎ)	牛乳 そらまめ カステラ	油揚げ 納豆 こうなご 小竹輪 牛乳	乾麺,砂糖 小麦粉 白胡麻 油 カステラ	人参,長ねぎ にら,玉ねぎ きゅうり,生わかめ みかん缶 そらまめ	だし汁,しょう油 みりん,塩 ベーキングパウダー 水 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 14.4g 15.4g 1.8g	418kcal 14.5g 15.9g 1.5g
7 ・ 21	水	ジャムサンド	バーベキューチキン かぼちゃのリゾネーズ 豆腐スープ メロン	牛乳 骨太チャーハン	鶏もも肉(皮なし) 綿豆腐,牛乳 桜海老 しらす干し 卵	食パン,いちごジャム バター はいが精米 白胡麻 油	パイン缶,玉ねぎ 生姜,かぼちゃ パセリ,小松菜 メロン 長ねぎ	しょう油,ケチャップ 塩 こしょう 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445kcal 20.2g 14g 1.8g	426kcal 21.3g 14.7g 1.8g
8 ・ 22	木	ごはん	しらす入り卵焼き 春雨のさっと煮 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) トマト	のむヨーグルト 手作りポップコーン パウムクーヘン	卵,スキムミルク しらす干し,豚挽肉 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 春雨,砂糖 白胡麻,胡麻油 じゃが芋,とうもろこし(乾) バター,パウムクーヘン	ほうれん草,人参 長ねぎ,にんにく 生姜汁 生わかめ トマト	水 塩 しょう油 酒 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 18g 15g 1.4g	373kcal 17.3g 14.7g 1.9g
9 ・ 30	金	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 おかひじきのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) メロン	牛乳 みそポテト	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 メロン	生姜汁,おかひじき きゅうり,コーン かぼちゃ 玉ねぎ メロン	酒,酢 しょう油,塩 水 だし汁 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17g 15.1g 1.7g	405kcal 17g 16.8g 2.2g
12 ・ 26	月	ごはん	豆腐のミートローフ アスパラガスのおかか和え 味噌汁(麩・長ねぎ) すいか	牛乳 米粉人参クッキー	綿豆腐,豚挽肉 花かつお 味噌 牛乳 卵	はいが精米,油 オートミール,麩 上新粉,マーガリン バター 砂糖	玉ねぎ アスパラガス 人参 長ねぎ すいか	塩 こしょう ケチャップ しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510kcal 16.9g 17.3g 1.2g	423kcal 16.3g 18.4g 1.5g
13 ・ 27	火	ロールパン	キッシュ サワークラフト 牛乳	お茶 ごまじゃこおにぎり	ピザ用チーズ 卵 豆乳 牛乳(乳児のみ) ちりめんじゃこ	ロールパン,じゃが芋 油,砂糖 はいが精米 胡麻油 白胡麻	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参	塩 こしょう 酢 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 17g 15.6g 1.2g	402kcal 16g 14.1g 1g
14 ・ 28	水	ごはん	豚肉の韓国風焼き ナムル 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	豚もも肉 牛乳 豆乳 絹豆腐	はいが精米,胡麻油 砂糖,白胡麻 油,小麦粉 上新粉 黒砂糖	にんにく,もやし きゅうり,人参 生わかめ,えのきたけ 甘夏柑 レーズン	酒,しょう油 酢 だし汁 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	471kcal 17.7g 14g 1.3g	392kcal 18g 15g 1.5g
15 ・ 29	木	ごはん	魚のカレー焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(生揚げ・もやし) すいか	牛乳 マカロニのあべ川	鯖 生揚げ 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米,小麦粉 油,じゃが芋 バター マカロニ 砂糖	人参 さやいんげん コーン もやし すいか	塩 カレー粉 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 20.5g 16.7g 1.2g	421kcal 21.7g 18.7g 1.4g
16	金	ごはん	レバーの香り揚げ 甘酢和え 味噌汁(えのきたけ・オクラ)	牛乳 でっちゃんかん 塩味せんべい	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖,春雨 こしあん ばりんこ	生姜汁,ピーマン 小松菜,コーン えのきたけ オクラ 粉寒天	酒,しょう油 だし汁 酢 塩 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 16.2g 13.1g 1.4g	377kcal 15.9g 13.8g 1.7g
参考 献立		ごはん	肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 甘夏柑	牛乳 ゆかりおにぎり	豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 じゃが芋 砂糖 油 米	人参,玉ねぎ しらたき,冷凍グリーンピース ほうれん草,もやし 焼のり,キャベツ 甘夏柑	しょう油 だし汁 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 14.9g 9.2g 1.3g	392kcal 14.4g 9.1g 1.4g
参考 献立		ごはん	豆腐のチャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 甘夏柑	牛乳 黒糖パン	綿豆腐 豚もも肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 さつま芋 砂糖 黒糖パン	人参,もやし にら 切干し大根 ほうれん草 甘夏柑	酒,しょう油 コンソメ 塩 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 17.5g 15.6g 1.5g	433kcal 17.4g 17g 1.7g

※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。

※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。