

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	土	ごはん チリコンカン きゅうりの中華和え 味噌汁(コーン・キャベツ) メロン	牛乳 鯖そぼろごはん	大豆水煮 豚挽肉 味噌 牛乳 鯖水煮缶	はいが精米 油 砂糖 胡麻油 白胡麻	玉ねぎ,にんにく 生姜汁,トマト缶 きゅうり,コーン キャベツ メロン	水,中濃ソース ケチャップ,しょう油 カレー粉,塩 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 18g 13.8g 1.8g	410kcal 18g 14.7g 2g
3	月	カレー(ライス) 切干し大根の和え物 トマト	牛乳 じゃこねぎビーフン	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,砂糖 ビーフン,白胡麻 胡麻油	人参,玉ねぎ 切干し大根,もやし トマト 長ねぎ 小松菜	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 鶏ガラスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 16.3g 16.5g 1.5g	431kcal 15.8g 18.2g 2g
4	火	はちみつサンド なすのグラタン 野菜スティック かぼちゃのサラダ 牛乳	お茶 手作りふりかけおにぎり	豚挽肉 ピザ用チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	食パン,はちみつ バター,油 米粉,マヨネーズ はいが精米,胡麻油 白胡麻	なす,玉ねぎ きゅうり,人参 かぼちゃ パセリ 青のり	水,ケチャップ 塩 こしょう 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 15.4g 16.2g 1.2g	424kcal 14.8g 16.9g 1g
5	水	ごはん 魚の味噌煮 香りし和え 味噌汁(絹豆腐・油揚げ・生わかめ) すいか	牛乳 メロンパン風トースト	鶏赤味噌 絹豆腐,油揚げ 味噌 牛乳 卵	はいが精米,砂糖 胡麻油,白胡麻 食パン バター 小麦粉	生姜汁,もやし さやいんげん,人参 生わかめ すいか レモン	だし汁 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 19.6g 17.6g 1.7g	445kcal 20.2g 19.5g 2.2g
6	木	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	のむヨーグルト 茹でとうもろこし お麩のラスク(黄名粉味)	鶏挽肉,まぐろ油漬缶 味噌 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ) 黄名粉	はいが精米,パン粉 油,砂糖 マカロニ じゃが芋 麩	長ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	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	508kcal 19.1g 14.5g 1.3g	420kcal 18.2g 13.8g 1.6g
7	金	そうめん 鶏肉の立田揚げ かぼちゃ添え キャベツの胡麻和え すいか	牛乳 天の川寒天 塩味せんべい	鶏もも肉(皮なし) 牛乳	そうめん,かたくり粉 油 白胡麻 砂糖 星たべよ	オクラ,人参 みかん缶,生姜汁 かぼちゃ,キャベツ すいか,粉寒天 ぶどうジュース,りんごジュース	だし汁 みりん しょう油 塩 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 15.7g 16.6g 1.7g	525kcal 17.5g 18.5g 2.1g
21	金	かけうどん 豆腐の落とし揚げ トマトときゅうりのピクルス風 メロン	牛乳 キャロットオレンジ寒天 胡麻入りビスケット	鶏もも肉(皮なし) 絹豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	乾麺,麩 砂糖,かたくり粉 油 さつま芋 アスパラビスケット	人参,長ねぎ ほうれん草,干ひじき トマト,きゅうり 玉ねぎ,メロン 粉寒天,みかんジュース	しょう油,だし汁 みりん,塩 水 こしょう 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435kcal 15.1g 15g 1.8g	416kcal 12.7g 16.5g 1.5g
8	土	ごはん ブレッドオムレツ いんげんのきんぴら 味噌汁(生揚げ・えのきたけ) メロン	牛乳 チキンライス	牛乳,まぐろ油漬缶 卵 生揚げ 味噌 鶏ささ身	はいが精米 食パン 油 胡麻油 砂糖	玉ねぎ,さやいんげん 人参 しらたき えのきたけ メロン	塩,こしょう 酒,しょう油 だし汁 ケチャップ 鶏ガラスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 17.8g 14.3g 1.7g	418kcal 18.5g 15.8g 1.9g
10	月	ごはん ぶたどん(具) おかひじきの中華サラダ 人参グラッセ メロン	のむヨーグルト 米粉と黄名粉のケーキ	豚もも肉 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 黄名粉 豆乳	はいが精米,砂糖 油,胡麻油 白胡麻,バター 上新粉 黒砂糖	長ねぎ,おかひじき きゅうり,コーン 人参 メロン レーズン	しょう油,酒 みりん,酢 塩 水 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	459kcal 18.3g 11.7g 0.7g	364kcal 17.8g 11g 1.1g
11	火	ロールパン 魚のポテトフレーク焼き ひじきの胡麻和え エジプトの王様スープ すいか	牛乳 グレープ羹 クラッカー	むきがれい ベーコン 牛乳	ロールパン,マヨネーズ マッシュポテトフレーク,油 白胡麻 砂糖 ルヴァンククラッカー	干ひじき,人参 ほうれん草,もやし モロヘイヤ,すいか 粉寒天 ぶどうジュース	塩 こしょう しょう油 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 17.8g 17.8g 1.7g	384kcal 17.1g 16.7g 1.6g
12	水	ごはん スペイン風卵焼き 粉吹芋カレー風味 味噌汁(麩・玉ねぎ・えのきたけ) メロン	牛乳 フレンチかぼちゃ	卵 ベーコン 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋 麩	トマト,ピーマン パセリ,玉ねぎ えのきたけ メロン かぼちゃ	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	464kcal 13.9g 17.8g 1.3g	389kcal 13.2g 20.1g 1.5g
13	木	ごはん レバーの焼き肉 拌三絲 冷や汁風 メロン	牛乳 ロールカステラ	豚レバー 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 油,春雨 胡麻油 白胡麻 ロールカステラ	生姜汁,玉ねぎ にら,にんにく 人参 きゅうり メロン	しょう油 みりん 酢 人参 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 17.8g 15.3g 1.3g	391kcal 17.9g 17g 1.4g
14	金	ごはん 魚のマリネ 黄金煮 味噌汁(麩・生わかめ・玉ねぎ)	牛乳 ヒラヤーチー	鰯 味噌 牛乳 まぐろ油漬缶 花かつお	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 さつま芋,バター 麩 小麦粉	玉ねぎ,人参 パセリ 生わかめ 長ねぎ 干ひじき	塩 酢 水 だし汁 ウスターソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 17g 15.8g 1.1g	405kcal 17g 17.5g 1.4g
15	土	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー ポテトスープ メロン	牛乳 ジャムパン	鶏もも肉(皮つき) 牛乳	はいが精米,米粉 油,砂糖 じゃが芋 ロールパン いちごジャム	トマト缶,玉ねぎ ほうれん草 コーン 人参 メロン	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	488kcal 18.3g 16.5g 1.5g	427kcal 18.7g 18.5g 1.8g

※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。