

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

※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。