

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	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 ・ 31	火 ・ 木	ごはん 豆腐の田楽 モロヘイヤのナムル 味噌汁(油揚げ・なす) トマト		牛乳 とうきびごはん	鶏挽肉, 絹豆腐 赤味噌 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米, パン粉 砂糖 かたくり粉 胡麻油 白胡麻	生姜汁, モロヘイヤ もやし なす トマト とうもろこし	しょう油, 水 みりん だし汁 塩 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	480kcal 18.2g 13.4g 1.3g	412kcal 18.7g 14.4g 1.6g
2	水	ロールパン パンブキンオムレツ きゅうりのおかか和え 豆腐スープ すいか		牛乳 寒天のフルーツみつけ 胡麻入りビスケット	卵 ベーコン 花かつお 絹豆腐 牛乳	ロールパン 油 砂糖 黒砂糖 アスパラビスケット	かぼちゃ, 玉ねぎ きゅうり, コーン 人参, 小松菜 すいか, 粉寒天 みかん缶, バイン缶, 黄味色	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	435kcal 15.4g 16g 1.6g	367kcal 14.2g 14.5g 1.5g
3 ・ 17	木	ごはん タンドリーチキン じゃが芋とピーマンのソテー トマト入り卵スープ メロン		牛乳 キャラットジャムパン	鶏もも肉(皮つき) プレーンヨーグルト 卵 牛乳	はいが精米, 油 じゃが芋, かたくり粉 胡麻油, 食パン 三温糖 水あめ	にんにく, 生姜汁 ピーマン, 人参 トマト, 長ねぎ クリームコーン メロン	塩, こしょう カレー粉, パプリカ(乾) ケチャップ 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 18.5g 15.6g 1.4g	405kcal 18.8g 17.3g 1.9g
4 ・ 18	金	冷しきつね 魚の唐揚げ 納豆和え		牛乳 ホットケーキ	油揚げ, 鰹 納豆, 花かつお 味噌, 牛乳 卵 スキムミルク	乾麺, 砂糖 かたくり粉 油 小麦粉 いちごジャム	きゅうり, みかん缶 レモン, ほうれん草 オクラ 切干し大根 生わかめ	だし汁, しょう油 みりん, 塩 ベーキングパウダー 水 バニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 20.3g 16.1g 1.7g	434kcal 20.4g 16.5g 1.8g
5 ・ 19	土	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 味噌汁(コーン・キャベツ) メロン		牛乳 しらすごはん	豚もも肉 味噌 牛乳 しらす干し	はいが精米, 油 砂糖 かたくり粉 胡麻油 バター	茹たけのこ, 人参 ピーマン, かぼちゃ コーン, キャベツ メロン 青のり	酒 塩 しょう油 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 16.6g 11.4g 1.3g	407kcal 16.6g 11.7g 1.6g
7 ・ 21	月	ごはん 鶏肉の変わり焼き キャベツの海苔和え 味噌汁(麩・生わかめ) すいか		牛乳 サマースパゲティ	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳 まぐろ油漬缶	はいが精米, マヨネーズ パン粉, 油 麩 スパゲティ オリーブ油	キャベツ, もやし 焼のり, 生わかめ すいか, トマト にんにく パセリ	塩 こしょう しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 20.1g 16.8g 1.6g	419kcal 21.2g 18.9g 2g
8 ・ 22	火	ロールパン おからハンバーグ さやいんげんと人参のソテー 牛乳 メロン		りんご果汁 茹でとうもろこし 甘辛せんべい	豚挽肉 おから スキムミルク 牛乳	ロールパン 油 パン粉 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ, さやいんげん 人参 りんごジュース メロン とうもろこし	水, 塩 こしょう しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 17.1g 17g 1.1g	438kcal 16.2g 15.4g 1g
9 ・ 23	水	夏野菜のカレー(ライス) パインアップルドレスィングサラダ		牛乳 ひまわり羹 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米, 油 バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラッカー	なす, かぼちゃ, 人参 玉ねぎ, ズッキーニ キャベツ, きゅうり セロリ, バイン缶, 粉寒天 みかんジュース, 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 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 12.8g 15.1g 1.2g	389kcal 11.3g 16.3g 1.4g
10 ・ 24	木	ごはん 魚のムニエル マカロニの和え物 味噌汁(生揚げ・とうがん) メロン		のむヨーグルト はちみつパン	生鮭, まぐろ油漬缶 味噌 生揚げ ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米, 小麦粉 油, バター マカロニ, 砂糖 ロールパン はちみつ	人参 きゅうり とうがん メロン	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	493kcal 22.2g 12.6g 1.7g	403kcal 22.7g 11.7g 1.9g
12 ・ 26	土	ごはん 生揚げの土佐煮 彩り野菜のピクルス風 味噌汁(じゃが芋・小松菜) メロン		牛乳 カステラ	生揚げ 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 じゃが芋 カステラ	人参, さやいんげん きゅうり コーン 小松菜 メロン	だし汁 しょう油 酒 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 16.2g 12.6g 1.2g	393kcal 15.7g 13.2g 1.3g
14 ・ 28	月	ごはん 卵焼き(味噌味) じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ・えのきたけ) トマト		牛乳 かぼちゃクッキー	卵 まぐろ油漬缶 スキムミルク 味噌 牛乳	はいが精米, 油 じゃが芋 麩 砂糖 上新粉	人参, さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ トマト かぼちゃ	だし汁 しょう油 酒 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 15.6g 17.8g 1.2g	428kcal 15.2g 20.1g 1.6g
15 ・ 29	火	ごはん 揚げこうやの照りマヨ かぼちゃの胡麻酢和え 味噌汁(生わかめ・長ねぎ)		牛乳 おかかおにぎり	凍り豆腐 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米, かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ 白胡麻	生姜汁 かぼちゃ 人参 生わかめ 長ねぎ	だし汁 しょう油 みりん 酒 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 15.3g 14g 1.2g	448kcal 15.1g 15g 1.6g
16 ・ 30	水	ごはん ポテのチーズ焼き シルバーサラダ 野菜スープ 梨		牛乳 ひやむぎ	ロースハム ピザ用チーズ 生クリーム 牛乳	はいが精米, じゃが芋 油 春雨 マヨネーズ 冷麦	玉ねぎ, パセリ きゅうり, 人参 コーン, もやし 梨, みかん缶 生わかめ	塩, こしょう 水, コンソメ だし汁 みりん しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 13.7g 14.3g 1.8g	392kcal 13.1g 15.6g 2g
25	金	ごはん レバーの芝麻揚げ 三色おひたし チキンスープ 梨		牛乳 炒めうどん	豚レバー 花かつお 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 豚もも肉	はいが精米, 胡麻油 かたくり粉, 油 砂糖 白胡麻 乾麺	にんにく, 生姜汁 きゅうり, 人参 もやし, かぼちゃ 玉ねぎ, パセリ 梨, ピーマン, 青のり	酒, しょう油 だし汁, 水 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 20.3g 15g 1.3g	429kcal 21.2g 16.2g 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。

※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。