

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 ・ 15	金	ごはん 米粉豆乳グラタン わかめとコーンのサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜)	りんご果汁 オートミールクッキー	鶏むね肉(皮なし) 豆乳 味噌 牛乳(乳児のみ) 卵	はいが精米,さつま芋 油,上新粉 マッシュポテトフレーク,砂糖 オートミール,小麦粉 マーガリン	玉ねぎ,マッシュルーム パセリ,生わかめ キャベツ,コーン 切干し大根,小松菜 りんごジュース,レーズン	コンソメ,塩 こしょう,酢 しょう油,だし汁 ベーキングパウダー シナモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516kcal 14.2g 13.8g 1.2g	429kcal 12.5g 13.5g 1.6g
4 ・ 25	月	ごはん 豚肉の照り焼き チンゲン菜とコーンのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	牛乳 大学かぼちゃ	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 黒胡麻	チンゲン菜 コーン 玉ねぎ りんご かぼちゃ	しょう油,みりん 塩 こしょう だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 16.1g 15.8g 1.2g	403kcal 15.9g 17.3g 1.4g
5 ・ 19	火	カレー(ライス) ひじきのナムル トマト	牛乳 フルーツ寒天	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 胡麻油 砂糖	人参,玉ねぎ もやし,干ひじき きゅうり,トマト 粉寒天,みかん缶 パイン缶	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 しょう油 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 13.8g 14.7g 1.2g	371kcal 12.6g 16.1g 1.6g
6	水	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ ほうれん草のおひたし 清汁(麩・生わかめ) 梨	牛乳 五平餅	絹豆腐 花かつお 牛乳 味噌	はいが精米,小麦粉 油,麩 砂糖 白胡麻 かたくり粉	人参,長ねぎ 干ひじき,ほうれん草 もやし 生わかめ 梨	塩 水 しょう油 だし汁 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 14.9g 14.7g 1.5g	441kcal 14.9g 16.2g 1.8g
7 ・ 21	木	ジャムサンド チキンピカタ いんげんの胡麻和え、トマト 牛乳 りんご	お茶 ツナ炒飯	鶏もも肉(皮なし) 卵 牛乳 まぐろ油漬缶	食パン,いちごジャム 小麦粉,油 白胡麻 砂糖 はいが精米	さやいんげん 人参 トマト 長ねぎ りんご	塩 こしょう ケチャップ しょう油 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 19g 14.7g 1.4g	420kcal 19.5g 15.2g 1.2g
8 ・ 22	金	煮込みうどん 魚のオーロラソース焼き なすとピーマンの味噌炒め (幼児)清汁(えのきたけ・オクラ・人参)	牛乳 黒磯パン	豚もも肉 めかじき 赤味噌 牛乳 卵	乾麺,マヨネーズ 油,砂糖 小麦粉 黒砂糖 白胡麻	人参,玉ねぎ ほうれん草,なす ピーマン えのきたけ オクラ	だし汁,みりん しょう油,塩 こしょう,ケチャップ 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	426kcal 17.8g 14.4g 1.7g	383kcal 16.5g 15.8g 1.8g
11 ・ 29	月 ・ 金	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜スティック 味噌汁(里芋・ほうれん草) 梨	のむヨーグルト お月見ドーナツ	絹豆腐,豚挽肉 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 豆乳	はいが精米,油 パン粉,小麦粉 砂糖,里芋 上新粉 さつま芋	人参 長ねぎ きゅうり ほうれん草 梨	塩 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	510kcal 15.8g 16.9g 1.3g	426kcal 14.8g 17.3g 1.4g
12 ・ 26	火	ロールパン カレービーンズ さつま芋のごまサラダ 牛乳 りんご	お茶 どんどろけ飯	大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 絹豆腐 油揚げ	ロールパン,油 砂糖,さつま芋 マヨネーズ,白胡麻 はいが精米 胡麻油	人参,玉ねぎ にんにく,さやいんげん りんご,糸こんにやく ごぼう 長ねぎ	水,ケチャップ 塩,ウスターソース カレー粉,しょう油 こしょう,麦茶 酒,みりん,だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.5g 16.8g 1.2g	445kcal 16.6g 15.4g 1.4g
13 ・ 27	水	ごはん 厚焼き卵 ポテトサラダ 味噌汁(生揚げ・もやし) 梨	牛乳 凍り豆腐の ミートソース風スパゲティ	卵,豚挽肉 生揚げ 味噌 牛乳 凍り豆腐	はいが精米,油 砂糖,じゃが芋 スパゲティ バター かたくり粉	さやいんげん,きゅうり コーン,もやし 梨,玉ねぎ 人参,ピーマン エリンギ,トマト缶	塩,みりん だし汁,酢 こしょう,コンソメ 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	500kcal 18.9g 16.8g 1.6g	433kcal 18.8g 18g 1.8g
14 ・ 28	木	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(玉ねぎ・なす) りんご	牛乳 じゅーしい	生鮭,味噌 鶏挽肉 牛乳 豚ばら肉 油揚げ	はいが精米 油 バター 砂糖 かたくり粉	キャベツ,玉ねぎ 人参,えのきたけ とうがん,なす りんご,干しいたけ 干ひじき	酒 みりん しょう油 だし汁 昆布だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 19.9g 13.3g 1.5g	420kcal 21.1g 14.3g 1.6g
20	水	ごはん レバーの立田揚げ ほうれん草のおひたし 味噌汁(生揚げ・チンゲン菜)	お茶 おはぎ	豚レバー,花かつお 生揚げ,味噌 牛乳(乳児のみ) 小豆 黄名粉	はいが精米,かたくり粉 油 もち米 米 砂糖	生姜汁 ほうれん草 もやし チンゲン菜	しょう油 だし汁 麦茶 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 17.7g 11.7g 1g	354kcal 16.7g 10.7g 1.4g
参考 献立		ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き トマトときのこのマリネ 味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん) 梨	牛乳 レーズンロール	鶏むね肉(皮つき) まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米,マヨネーズ マッシュポテトフレーク 油 砂糖 レーズンロール	トマト,しめじ パセリ かぼちゃ さやいんげん 梨	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	495kcal 19.2g 16.3g 1.5g	421kcal 19.6g 18g 1.9g
参考 献立		ごはん きのこのキッシュ しょう油フレンチ 味噌汁(油揚げ・小松菜)	牛乳 りんごのコンポート 干いも	ロースハム,ピザ用チーズ 卵 牛乳 油揚げ 味噌	はいが精米 じゃが芋 油 砂糖 干し芋	エリンギ,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ 小松菜 りんご	塩,こしょう 酢,しょう油 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 15.1g 14.2g 1.3g	381kcal 14.8g 15.4g 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。