

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 ・ 17	水 ・ 金	はちみつサンド ハンバーグのきのこソースかけ 人参の甘煮 粉吹芋 チンゲン菜の豆乳スープ		牛乳 柿ようかん	豚挽肉 牛乳 豆乳	食パン、はちみつ 油 パン粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、生しいたけ えのきたけ、人参 パセリ、チンゲン菜 クリームコーン、柿 粉寒天	水 塩 こしょう しょう油 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	436kcal 17.4g 17g 1.3g	379kcal 17g 18.1g 1.3g
2 ・ 16	木	ごはん そばろ焼 切干し大根のサラダ 煮豆 味噌汁(生揚げ・小松菜) みかん		のむヨーグルト お麩のラスク 鈴カステラ	卵、スキムミルク 鶏挽肉、大正金時豆 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 味噌、生揚げ	はいが精米、油 白胡麻、胡麻油 砂糖、麩 バター 鈴カステラ	切干し大根 人参 きゅうり 小松菜 みかん	水、酒 塩 酢 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 19.3g 14.4g 1.2g	384kcal 19.5g 14.2g 1.6g
4 ・ 18	土	ごはん 麻婆豆腐 人参のしりしりー 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) りんご		牛乳 ロールカステラ	綿豆腐、豚挽肉 味噌 まぐろ油漬缶 卵 牛乳	はいが精米、胡麻油 砂糖、かたくり粉 油 じゃが芋 ロールカステラ	人参 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ りんご	水 しょう油 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 16.8g 18.6g 1.4g	429kcal 16.5g 20.4g 1.6g
6 ・ 20	月	ごはん 豆腐のつくね焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) みかん		牛乳 じゃこねぎビーフン	綿豆腐、鶏挽肉 花かつお 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	はいが精米、油 パン粉、砂糖 さつま芋、ビーフン 白胡麻 胡麻油	人参、玉ねぎ 干ひじき、ブロッコリー みかん 長ねぎ 小松菜	しょう油 塩 だし汁 水 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	482kcal 17.3g 14.8g 1.5g	401kcal 17.2g 15.7g 1.8g
7 ・ 21	火	ごはん かき揚げ 酢の物 味噌汁(絹豆腐・なめこ)		牛乳 ジャムサンド	豚もも肉 しらす干し 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米、さつま芋 小麦粉、白胡麻 油、砂糖 食パン いちごジャム	人参、玉ねぎ きゅうり 生わかめ みかん缶 なめこ	塩 水 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 15.5g 14.5g 1.7g	417kcal 15.1g 15.8g 1.9g
8 ・ 22	水	カレー(ライス) 白菜サラダ		牛乳 ぶどうのソイゼリー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ゼラチン 豆乳	はいが精米、じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	人参、玉ねぎ 白菜 りんご レーズン 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	487kcal 15.6g 15.4g 1g	402kcal 14.9g 17g 1.5g
9 ・ 30	木	ごはん 魚のもみじ焼 ひじきの炒り煮 清汁(生わかめ・長ねぎ) 柿		牛乳 おかかおにぎり	生鮭 油揚げ 大豆水煮 牛乳 花かつお	はいが精米、米粉 油 マヨネーズ 砂糖 白胡麻	人参 干ひじき 生わかめ 長ねぎ 柿	塩 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521kcal 20.5g 13.6g 1.5g	450kcal 21.6g 14.6g 1.8g
10 ・ 24	金	ごはん しらす入り卵焼き のっぺ みかん		牛乳 秋いろマフィン	卵、しらす干し 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ かまぼこ 牛乳	はいが精米 油 里芋 米粉	玉ねぎ、パセリ 人参、茹たけのこ しらたき、干しいたけ みかん、りんごジュース レモン、フェイブルー、フェイ桃	だし汁、塩 こしょう、しょう油 みりん 酒 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	496kcal 16.2g 14.5g 1.2g	416kcal 15.6g 15.8g 1.4g
11 ・ 25	土	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の中華和え 味噌汁(切干し大根・キャベツ) みかん		牛乳 ゆかりごはん	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳	はいが精米、里芋 油 砂糖 胡麻油 白胡麻	人参、玉ねぎ ほうれん草 切干し大根 キャベツ みかん	だし汁 しょう油 酢 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 16g 10.2g 1.2g	393kcal 15.3g 10.4g 1.6g
13 ・ 27	月	ロールパン 鶏じゃがグラタン 彩り野菜のピクルス風 コンソメジュリアン		牛乳 アップルケーキ	鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ 牛乳 卵 スキムミルク	ロールパン、油 じゃが芋、マヨネーズ パン粉、砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、人参 コーン、キャベツ セロリ、りんご レーズン	塩、こしょう カレー粉、酢 水 コンソメ 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	475kcal 16.2g 18.1g 1.6g	412kcal 14.8g 17.2g 1.3g
14 ・ 28	火	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう 味噌汁(生揚げ・白菜) みかん		お茶 塩むすび	さんま 生揚げ 味噌 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 米	レモン、ごぼう 人参、しらたき さやえんどう 白菜 みかん	塩 だし汁 酒 しょう油 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518kcal 16.2g 16.2g 1.4g	419kcal 14.6g 16.3g 1.4g
15	水	五目うどん レバーの胡麻味噌焼き マカロニサラダ 柿		りんご果汁 さつま芋の黄名粉揚げ	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ 豚レバー、味噌 絹豆腐 牛乳(乳児のみ) 黄名粉	乾麺、白胡麻 油、マカロニ マヨネーズ さつま芋 砂糖	長ねぎ、ほうれん草 人参 きゅうり りんごジュース 柿	だし汁、みりん しょう油 塩 酒 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 16.1g 14g 1.7g	431kcal 13.8g 14g 1.3g
29	水	五目うどん 鶏のパンパンジー焼き マカロニサラダ 柿		りんご果汁 さつま芋の黄名粉揚げ	鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 絹豆腐 牛乳(乳児のみ) 黄名粉	乾麺、白胡麻 砂糖、油 マカロニ マヨネーズ さつま芋	長ねぎ、ほうれん草 生姜、人参 きゅうり りんごジュース 柿	だし汁、みりん しょう油 塩 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 16.5g 15.4g 1.7g	435kcal 14.3g 15.8g 1.4g

※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。