

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		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		
		幼児	副食給食									
1	月	ごはん	鶏肉の照り焼き	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、油	生姜汁、ほうれん草	しょう油、酒	エネルギーたんぱく質	464kcal	389kcal	
15		スピナチサラダ	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	スバゲティナポリタン	まぐろ油漬缶	白胡麻	人参	みりん、酢	20.5g	21.3g		
		味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	清見柑		味噌	砂糖	玉ねぎ	だし汁、ケチャップ	脂質	12.7g	13.5g	
					牛乳	じゃが芋	清見柑	塩	食塩相当量	1.7g	1.9g	
					ローズハム	スパゲティ	ピーマン	こしょう				
2	火	ごはん	魚の変わり焼き	牛乳	むぎがれい	はいが精米、マヨネーズ	切干し大根	塩	エネルギーたんぱく質	516kcal	454kcal	
16		切干し大根の煮物	味噌汁(麩・長ねぎ)	わかめごはん	油揚げ	パン粉	人参	こしょう	20.2g	20.8g		
		味噌汁(麩・長ねぎ)	清見柑		味噌	油	長ねぎ	みりん	脂質	14.9g	16.3g	
					牛乳	砂糖	清見柑	しょう油	食塩相当量	1.6g	1.9g	
					しらす干し	麩	生わかめ	だし汁				
3	水	カレー(ライス)	フレンチサラダ	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	エネルギーたんぱく質	466kcal	378kcal	
17				りんご寒天	スキムミルク	油	キャベツ、きゅうり	コンソメ、ケチャップ	13.4g	12.2g		
					牛乳	バター	セロリ、みかん缶	中濃ソース、塩	脂質	15g	16.6g	
						小麦粉	粉寒天	酢	食塩相当量	1g	1.4g	
						砂糖	りんごジュース	こしょう				
4	木	ごはん	ツナ入り卵焼き	牛乳	卵、まぐろ油漬缶	はいが精米、砂糖	玉ねぎ、きゅうり	塩	エネルギーたんぱく質	489kcal	414kcal	
18		三色おひたし	味噌汁(生揚げ・小松菜)	黒みつトースト	花かつお	油	人参	みりん	18g	18.4g		
		味噌汁(生揚げ・小松菜)	甘夏柑		生揚げ	食パン	もやし	だし汁	脂質	17.3g	19.3g	
					味噌	バター	小松菜	しょう油	食塩相当量	1.7g	2g	
					牛乳	黒砂糖	甘夏柑	水				
5	金	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	綿豆腐、豚挽肉	はいが精米、胡麻油	人参、長ねぎ	水、しょう油	エネルギーたんぱく質	492kcal	426kcal	
19		じゃが芋の磯和え	清汁(わかめ・人参・えのきたけ)	ドーナツ	味噌	砂糖、かたくり粉	青のり	塩	15.5g	15.4g		
		清汁(わかめ・人参・えのきたけ)	トマト		牛乳	じゃが芋	生わかめ	だし汁	脂質	17.2g	18.9g	
					卵	小麦粉	えのきたけ	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.5g	1.6g	
					スキムミルク	油	トマト	バニラエッセンス				
8	月	ごはん	ポークビーンズ	牛乳	大豆水煮	はいが精米	人参、玉ねぎ	水、ケチャップ	エネルギーたんぱく質	452kcal	373kcal	
22		キャベツの胡麻和え	味噌汁(大根・なめこ)	フライドポテト	豚もも肉	油	キャベツ、大根	塩	15.7g	15.4g		
		味噌汁(大根・なめこ)	甘夏柑		味噌	砂糖	なめこ	こしょう	脂質	16.6g	18.5g	
					牛乳	白胡麻	甘夏柑	しょう油	食塩相当量	1.1g	1.6g	
						じゃが芋	青のり	だし汁				
9	火	ごはん	青菜とチーズのオムレツ	牛乳	卵、粉チーズ	はいが精米	玉ねぎ、ほうれん草	塩、こしょう	エネルギーたんぱく質	493kcal	421kcal	
30		野菜ソテー	わかめスープ	凍り豆腐のそぼろごはん	鶏挽肉	油	キャベツ、もやし、人参	しょう油、水	18g	18.4g		
		わかめスープ	清見柑		牛乳	砂糖	パセリ、生わかめ	コンソメ、酒	脂質	15.5g	17g	
					凍り豆腐		長ねぎ、コーン、清見柑	みりん	食塩相当量	1.4g	1.9g	
					豚挽肉		生姜汁、さやえんどう	だし汁				
10	水	煮込みうどん	魚のムニエル	牛乳	豚もも肉、生鮭	乾麺、米粉	人参	だし汁、みりん	エネルギーたんぱく質	447kcal	432kcal	
24		アスパラガスの中巻和え(幼児)味噌汁(絹豆腐・油揚げ)		米粉いちご蒸しパン	絹豆腐	油、バター	玉ねぎ	しょう油、塩	18.3g	19g		
					油揚げ	砂糖、胡麻油	ほうれん草	こしょう、酢	脂質	13.1g	16.1g	
					味噌	上新粉、コーンスターチ	アスパラガス	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.7g	1.5g	
					牛乳	いちごジャム	レモン	水				
11	木	ごはん	鶏挽肉のつくね煮	のむヨーグルト	鶏挽肉	はいが精米、油	生姜汁、人参	塩、こしょう	エネルギーたんぱく質	493kcal	388kcal	
25		マカロニサラダ	味噌汁(じゃが芋・生わかめ)	お麩のラスク(カレー味)	まぐろ油漬缶	パン粉、かたくり粉	玉ねぎ	水、だし汁	17.8g	16.9g		
		味噌汁(じゃが芋・生わかめ)	清見柑	パウムクーヘン	味噌	砂糖、マカロニ	きゅうり	しょう油	脂質	14.3g	13.3g	
					ジョアマスカット	じゃが芋、麩	生わかめ	酢	食塩相当量	1.1g	1.6g	
					牛乳(乳児のみ)	バター、パウムクーヘン	清見柑	カレー粉				
12	金	ロールパン	じゃが芋のカントリー煮	お茶	豚もも肉	ロールパン、じゃが芋	人参	水	エネルギーたんぱく質	450kcal	420kcal	
26		茹で野菜のマヨネーズ添え	牛乳	いちご豆乳ゼリー	牛乳	油、バター	玉ねぎ	コンソメ	15.7g	14.7g		
		牛乳		ウエハース	ゼラチン	砂糖	スナップえんどう	ケチャップ	脂質	18.3g	18.4g	
					豆乳	マヨネーズ	いちご	ウスターソース	食塩相当量	1g	0.9g	
					生クリーム	麦ふあー	レモン	麦茶				
23	火	ごはん	レバーの立田揚げ	牛乳	豚レバー	はいが精米	生姜汁、ほうれん草	しょう油	エネルギーたんぱく質	482kcal	417kcal	
		しらす和え	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	りんごジャムサンド	しらす干し	かたくり粉	人参	だし汁	18.8g	19.6g		
		味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	清見柑		味噌	油	かぼちゃ		脂質	13.6g	14.9g	
					牛乳	食パン	玉ねぎ		食塩相当量	1.8g	2g	
						りんごジャム	清見柑					
参考献立		ごはん	豚肉の香味焼き	牛乳	豚もも肉	はいが精米、白胡麻	長ねぎ、にんにく	みりん	エネルギーたんぱく質	471kcal	399kcal	
		ひじきの炒り煮	味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	ロールカステラ	油揚げ	胡麻油	生姜汁、干ひじき	しょう油	19.2g	19.8g		
		味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	清見柑		大豆水煮	油	人参、切干し大根	だし汁	脂質	16.4g	18.3g	
					味噌	砂糖	ほうれん草		食塩相当量	1.3g	1.6g	
					牛乳	ロールカステラ	清見柑					
参考献立		ごはん	鶏肉と大豆の旨煮	牛乳	鶏もも肉(皮なし)、大豆水煮	はいが精米	さやえんどう	酒、だし汁	エネルギーたんぱく質	508kcal	444kcal	
		拌三絲	味噌汁(油揚げ・もやし)	おかかおにぎり	油揚げ	砂糖	人参	みりん	19.4g	19.9g		
		味噌汁(油揚げ・もやし)	清見柑		味噌	春雨	きゅうり	しょう油	脂質	11.9g	12.5g	
					牛乳	胡麻油	もやし	塩	食塩相当量	1.6g	2g	
					花かつお	白胡麻	清見柑	酢				
参考献立		こいのぼりごはん	魚の照り焼き	牛乳	ぶり	はいが精米、砂糖	人参、きゅうり	しょう油	エネルギーたんぱく質	459kcal	599kcal	
		キャベツのおひたし	味噌汁(生わかめ・茹たけのこ)	(乳児)ぶどうゼリー	花かつお	油	さやいんげん	みりん	18.2g	22.2g		
		味噌汁(生わかめ・茹たけのこ)	清見柑	(幼児) 柿もち	味噌	ぶどうゼリー(乳児のみ)	冷凍グリーンピース	だし汁	脂質	13.4g	16.2g	
				塩味せんべい	牛乳	柿もち(幼児のみ)	キャベツ、生わかめ		食塩相当量	1.3g	1.7g	
						ソフトサラダ	茹たけのこ、清見柑					

※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を目安量としています。

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。