

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	働け力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他	乳児	幼児	
1	火	ごはん 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 甘夏柑	牛乳 わかめごはん	鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 しらす干し	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋	生姜汁,ほうれん草 人参 玉ねぎ 甘夏柑 生わかめ	しょう油 酒 みりん 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 19g 11.3g 1.5g	397kcal 19.4g 11.7g 1.8g
2	水	ごはん 魚の立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ)	牛乳 スパゲティナポリタン	めかじき 絹豆腐 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米 かたくり粉 油 砂糖 スパゲティ	生姜汁,切干し大根 人参,きゅうり もやし,長ねぎ 玉ねぎ ピーマン	しょう油,酢 だし汁 ケチャップ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 19.9g 16.5g 1.7g	428kcal 20.3g 18.3g 1.8g
3	木	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの胡麻和え トマト	牛乳 りんご寒天 クラッカー	絹豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米,胡麻油 砂糖 かたくり粉 白胡麻 ルヴァンクラッカー	人参,干しいたけ 長ねぎ,キャベツ トマト 粉寒天 りんごジュース	水 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kcal 14.4g 14.3g 0.9g	326kcal 13.2g 15g 1g
4	金	ごはん じゃが芋のカントリー煮 ひじきのサラダ 春雨スープ	牛乳 米粉黄名粉クッキー	豚もも肉 ボンレスハム 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米,じゃが芋 油,バター 砂糖,春雨 米粉,かたくり粉 オリーブ油	人参,玉ねぎ 干ひじき きゅうり コーン 小松菜	水,コンソメ ケチャップ,ウスターソース しょう油,酢 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 14.3g 17.7g 1.3g	425kcal 13.7g 19.8g 1.8g
5	土	ごはん 炒り卵 じゃが芋の磯和え 味噌汁(生揚げ・もやし) 甘夏柑	牛乳 ゆかりおにぎり	卵 豚もも肉 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 油 じゃが芋	人参,玉ねぎ ピーマン 青のり もやし 甘夏柑	塩 こしょう だし汁 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.5g 13g 1.2g	430kcal 17.9g 14g 1.4g
7	月	ごはん ポークビーンズ サワークラフト 味噌汁(麩・えのきたけ)	牛乳 フライドポテト	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 麩 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 青のり	水,ケチャップ 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	431kcal 15.5g 15.8g 1.1g	349kcal 15.3g 17.6g 1.5g
8	火	煮込みうどん 魚の変わり焼き 彩り野菜のピクルス風 (幼児)清汁(絹豆腐・ほうれん草)	牛乳 ジャムパン	豚もも肉 むぎがれい 絹豆腐 牛乳	乾麺,マヨネーズ パン粉,油 砂糖 ロールパン いちごジャム	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー コーン	だし汁,みりん しょう油 塩 こしょう 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	427kcal 20.4g 13.9g 2g	400kcal 21.1g 16g 1.8g
9	水	カレー(ライス) しらす和え	牛乳 豆乳プリン	豚もも肉,スキムミルク しらす干し,牛乳 豆乳 ゼラチン 黄名粉	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉 砂糖 黒砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 18.6g 15.2g 1.2g	413kcal 18.7g 16.8g 1.7g
10	木	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 清見柑	牛乳 お麩のラスク 塩味せんべい	豚もも肉 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米,油 マカロニ,さつま芋 麩,バター 砂糖 ソフトサラダ	生姜汁 人参 きゅうり 玉ねぎ 清見柑	しょう油,みりん 酢 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	486kcal 17.9g 15.3g 1.2g	405kcal 17.8g 16.1g 1.5g
11	金	ロールパン オムレツのミートソースかけ 野菜ソテー 牛乳 甘夏柑	お茶 凍り豆腐のそぼろごはん	卵,スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ 牛乳 凍り豆腐	ロールパン 油 米粉 はいが精米 砂糖	玉ねぎ,キャベツ もやし,パセリ 甘夏柑,人参 生姜汁 さやえんどう	水,塩 こしょう,ケチャップ しょう油,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	503kcal 20.4g 20.2g 1.4g	457kcal 20.2g 19.5g 1.3g
12	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(油揚げ・大根) 清見柑	牛乳 ロールカステラ	鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 ロールカステラ	さやえんどう 小松菜 コーン 大根 清見柑	酒,だし汁 みりん しょう油 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 18.8g 16g 1.4g	396kcal 19.3g 17.7g 1.7g
14	月	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き 野菜の旨煮 味噌汁(生わかめ・長ねぎ)	牛乳 米粉いちご蒸しパン	鶏挽肉 味噌 牛乳	はいが精米,パン粉 油,砂糖 上新粉 コーンスターチ いちごジャム	長ねぎ,人参 茹たけのこ,干しいたけ さやえんどう 生わかめ レモン	水,塩 こしょう,しょう油 みりん だし汁 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	499kcal 15.3g 14.8g 1.5g	437kcal 15.1g 16.2g 1.8g
23	水	ごはん レバーのカレー揚げ アスパラガスの中華和え 味噌汁(コーン・キャベツ) 清見柑	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	豚レバー 味噌 牛乳 豆乳 絹豆腐	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 胡麻油,小麦粉 上新粉 黒砂糖	アスパラガス,人参 コーン キャベツ 清見柑 レーズン	しょう油 カレー粉 酢 だし汁 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	505kcal 17.9g 15.2g 1.4g	434kcal 18.2g 16.5g 1.7g
参考 献立		たけのこごはん 鯉のぼりハンバーグ 三色おひたし 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) 清見柑	牛乳 (乳児)ぶどうゼリー (幼児)柏もち 揚げせんべい 清見柑	油揚げ 豚挽肉 花かつお 牛乳	はいが精米,砂糖 油,パン粉 柏もち(幼児のみ) ぶどうゼリー(乳児のみ) アンパンマンせんべい	茹たけのこ,人参 さやえんどう,玉ねぎ 冷凍グリーンピース,きゅうり もやし,生わかめ えのきたけ,清見柑	しょう油,塩 水 こしょう ケチャップ だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 16.8g 15.1g 1.5g	559kcal 20.4g 17.3g 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。 ※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。