

| 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 魚の褒り焼き 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。