

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	幼児 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
										たんぱく質	脂質
1 ・ 22	月	カレー(ライス) もやしの三杯酢	りんご果汁 ヨーグルト羹	豚もも肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ) のむヨーグルト	はいが精米 油じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	人参,玉ねぎ もやし,きゅうり コーン,りんごジュース 粉寒天 みかん缶	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 12.5g 10.6g 1.1g	359kcal 9.8g 9.4g 1.5g	
2 ・ 16	火	ロールパン 大豆のミートローフ チンゲン菜のソテー 牛乳 りんご	お茶 とうきびごはん	大豆水煮 豚挽肉 豆乳 牛乳	ロールパン 油 オートミール はいが精米	玉ねぎ チンゲン菜 人参 りんご とうもろこし	塩 こしょう ケチャップ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 17g 16.3g 1.2g	392kcal 16.3g 14.7g 0.8g	
3 ・ 17	水	冷し味噌うどん 豚肉の照り焼き 野菜スティック マヨネーズ添え (幼児)味噌汁(油揚げ・小松菜) 梨	牛乳 豆腐入りドーナツ	鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌,豚もも肉 牛乳 絹豆腐,豆乳	乾麺,砂糖 小麦粉,油 マヨネーズ 上新粉 黒砂糖	長ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 梨	だし汁 みりん 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	473kcal 19.5g 17.8g 1.5g	429kcal 17.9g 19.5g 1.5g	
4 ・ 18	木	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(麩・生わかめ)	牛乳 ジャムパン(梨ジャム)	生鮭 味噌 鶏挽肉 牛乳	はいが精米,油 バター,砂糖 かたくり粉 麩 ロールパン	キャベツ,玉ねぎ 人参,えのきたけ とうがん,生わかめ 梨 レモン	酒 みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 20g 13g 1.5g	391kcal 21g 14.2g 1.8g	
5 ・ 19	金	ごはん 凍り豆腐の揚げ煮 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 さつま芋のかるかん	凍り豆腐 味噌 牛乳	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 白胡麻,上新粉 長芋 さつま芋	人参,玉ねぎ 干しいたけ きゅうり コーン かぼちゃ	だし汁,しょう油 塩 酢 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	478kcal 12.1g 11.8g 1.3g	409kcal 10.8g 12.6g 1.7g	
6 ・ 20	土	ごはん ひじき入り卵焼き 小松菜のおひたし 味噌汁(油揚げ・なす) りんご	牛乳 おかかおにぎり	卵 花かつお 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻	干ひじき,人参 冷凍グリーンピース,小松菜 もやし なす りんご	だし汁 みりん しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 16.5g 12.6g 1.3g	420kcal 16.6g 13.3g 1.8g	
8 ・ 29	月	ごはん ごま肉じゃが しらす和え 清汁(えのきたけ・オクラ)	のむヨーグルト かぼちゃクッキー	豚もも肉 赤味噌 しらす干し ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,じゃが芋 胡麻油,砂糖 白胡麻 上新粉 油	人参,玉ねぎ 冷凍グリーンピース,ほうれん草 えのきたけ オクラ かぼちゃ	しょう油 だし汁 塩 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	460kcal 14.7g 12.8g 1.6g	364kcal 13.7g 12.4g 1.7g	
9 ・ 30	火	ごはん 魚のカレームニエル マカロニサラダ コンソメジュリアン りんご	牛乳 ふかし芋	鯖 ボンレスハム 牛乳	はいが精米,米粉 油,バター マカロニ マヨネーズ さつま芋	人参,きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ りんご	塩 こしょう カレー粉 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 16.8g 16.6g 1.2g	420kcal 16.7g 18.4g 1.4g	
10	水	ごはん レバーの香り揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁(生わかめ・長ねぎ)	牛乳 五平餅	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米,胡麻油 かたくり粉 油 砂糖 白胡麻	生姜汁 ピーマン かぼちゃ 生わかめ 長ねぎ	酒 しょう油 だし汁 みりん 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499kcal 17g 13.3g 1.4g	445kcal 17.3g 14.4g 1.9g	
11 ・ 25	木	ジャムサンド きのこのキッシュ レーズンサラダ 春雨と豆腐のスープ トマト	牛乳 お麩のラスク(黄名粉味) カステラ	鶏挽肉,卵 ピザ用チーズ 牛乳 綿豆腐 黄名粉	食パン,いちごジャム じゃが芋,油 春雨,麩 砂糖 カステラ	しめじ,玉ねぎ キャベツ,きゅうり みかん缶,レーズン 豆苗 トマト	こしょう 酢 塩 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 18g 18.3g 1.5g	438kcal 18.5g 19.6g 1.4g	
12 ・ 26	金	タコライス オープンポテト 牛乳 梨	お茶 焼きそば	豚挽肉 粉チーズ 牛乳 豚もも肉	はいが精米 油 じゃが芋 牛乳 蒸中華麺	玉ねぎ,トマト缶 レタス,トマト 梨,人参 キャベツ にら	ケチャップ,ウスターソース カレー粉,こしょう 塩 麦茶 中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	401kcal 12.9g 11.3g 0.8g	336kcal 14g 14.2g 1.2g	
13 ・ 27	土	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(生揚げ・もやし)	牛乳 アップルヨーグルト	鶏むね肉(皮つき) 生揚げ まぐろ油漬缶 味噌,牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米 マヨネーズ マッシュポテトフレーク 油 砂糖	トマト しめじ パセリ もやし りんご	塩 こしょう 酢 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 17.9g 15.9g 1.2g	428kcal 21.1g 20.8g 1.6g	
24	水	ごはん 豚ロースの焼き肉 かぼちゃの含め煮 味噌汁(生わかめ・長ねぎ)	牛乳 おはぎ	豚ロース肉 味噌 牛乳 小豆 黄名粉	はいが精米,白胡麻 胡麻油,油 砂糖 もち米 米	玉ねぎ,人参 ピーマン かぼちゃ 生わかめ 長ねぎ	しょう油 酒 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 15.6g 11.5g 0.9g	446kcal 18g 15g 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。