

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	
2	月	ごはん	納豆の卵焼き	牛乳	ひきわり納豆、卵	はいが精米、砂糖	青のり、白菜	しょう油、だし汁	エネルギー	498kcal	417kcal
		納豆の卵焼き	白菜の胡麻和え	スパゲティミートソース	油揚げ、味噌	油	人参、かぶ	ケチャップ、中濃ソース	たんぱく質	20.5g	20.9g
		味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)			牛乳	白胡麻	かぶ(葉)、玉ねぎ	水	脂質	17.2g	19g
					豚挽肉	スパゲティ	マッシュルーム	塩	食塩相当量	1.6g	1.9g
					粉チーズ	小麦粉	パセリ	こしょう			
3	火	ごはん	魚の西京焼き	お茶	さわら、白味噌	はいが精米	生姜汁	しょう油、みりん	エネルギー	497kcal	398kcal
		魚の西京焼き	ほうれん草とコーンのソテー	こぎつねごはん	大正金時豆	砂糖	ほうれん草	塩	たんぱく質	21g	20.6g
		ほうれん草とコーンのソテー	煮豆		生揚げ、味噌	油	コーン	こしょう	脂質	14.8g	14.5g
		味噌汁(生揚げ・もやし)、清見柑			しらす干し、油揚げ	白胡麻	もやし	麦茶	食塩相当量	1.4g	1.7g
					牛乳(乳児のみ)		清見柑	だし汁			
4	水	ごはん	川崎春巻き	牛乳	豚挽肉、ピザ用チーズ	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	鶏ガラスープの素	エネルギー	474kcal	388kcal
		川崎春巻き	ブロッコリーのおかか和え	いちご豆乳ゼリー	花かつお、絹豆腐	じゃが芋	のらぼう菜	しょう油	たんぱく質	17.7g	17.5g
		味噌汁(絹豆腐・生わかめ)			味噌、牛乳	春巻の皮	コーン	塩	脂質	15.4g	16.7g
					豆乳	かたくり粉	ブロッコリー	だし汁	食塩相当量	1.1g	1.6g
					ゼラチン	いちごジャム	生わかめ	水			
5	木	カレー(ライス)	拌三絲	牛乳	豚もも肉	はいが精米、じゃが芋	人参	カレー粉、水	エネルギー	520kcal	436kcal
		拌三絲	はっさく	お麩のラスク(青のり味)	スキムミルク	油、バター	玉ねぎ	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質	14.8g	13.7g
		はっさく		干いも	牛乳	小麦粉、春雨	きゅうり	中濃ソース、塩	脂質	16.2g	17.8g
						砂糖、胡麻油	はっさく	しょう油	食塩相当量	1.3g	1.7g
						麩、干し芋	青のり				
6	金	ロールパン	チキンピカタ	お茶	鶏もも肉(皮なし)	ロールパン、小麦粉	切干し大根、きゅうり	塩、こしょう	エネルギー	485kcal	395kcal
		チキンピカタ	切干し大根のナムル	フラップ ジャックス	卵	油、白胡麻、三温糖	人参	ケチャップ、酢	たんぱく質	18.8g	16.6g
		切干し大根のナムル	コーンスキムスープ		スキムミルク	胡麻油、砂糖	クリームコーン	しょう油、水	脂質	17.6g	14.7g
					牛乳(乳児のみ)	かたくり粉、オートミール	玉ねぎ	コンソメ	食塩相当量	1.9g	1.4g
						無塩バター、はちみつ	パセリ	麦茶			
7	土	ごはん	生揚げのカレー炒め	牛乳	生揚げ	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	塩	エネルギー	477kcal	403kcal
		生揚げのカレー炒め	さつま芋のオレンジ煮	コーンフレークの	豚もも肉	さつま芋	ピーマン、エリンギ	カレー粉	たんぱく質	16g	15.6g
		味噌汁(小松菜・もやし)		ヨーグルトがけ	味噌	砂糖	みかんジュース	水	脂質	13.3g	14.1g
					牛乳	コーンフレーク	小松菜	だし汁	食塩相当量	1.3g	1.5g
					プレーンヨーグルト	いちごジャム	もやし				
9	月	ガパオライス	粉吹芋	牛乳	豚挽肉	はいが精米、胡麻油	ピーマン、赤ピーマン	しょう油	エネルギー	511kcal	440kcal
		粉吹芋	清見柑	米粉と黄名粉のケーキ	卵	砂糖、油	人参、にんにく	酒	たんぱく質	17.8g	17.8g
					牛乳	じゃが芋	パセリ	オイスターソース	脂質	17.1g	18.9g
					黄名粉	上新粉	清見柑	塩	食塩相当量	0.8g	1g
					豆乳	黒砂糖	レーズン	ベーキングパウダー			
10	火	しっぽううどん(汁)	鶏肉の味噌照り焼き	牛乳	絹豆腐、油揚げ	乾麺、砂糖	大根、人参	だし汁、みりん	エネルギー	446kcal	420kcal
		鶏肉の味噌照り焼き	きゅうりの中華和え	ジャムサンド	鶏もも肉(皮つき)	油、胡麻油	長ねぎ	しょう油	たんぱく質	19.3g	20.4g
					味噌	白胡麻	きゅうり	塩	脂質	17.2g	19.5g
					まぐろ油漬缶	食パン	生わかめ	酒	食塩相当量	2.1g	2.2g
					牛乳	いちごジャム	コーン	酢			
11	水	ごはん	大豆のミートローフ	牛乳	大豆水煮	はいが精米、油	玉ねぎ	塩、こしょう	エネルギー	490kcal	411kcal
		大豆のミートローフ	じゃが芋とピーマンのソテー	ぼっぼ焼き	豚挽肉	オートミール	ピーマン	ケチャップ	たんぱく質	16.7g	16.3g
		白菜スープ			豆乳	じゃが芋	人参	鶏ガラスープ	脂質	15.7g	17.2g
					牛乳	小麦粉	白菜	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.4g	1.6g
						黒砂糖	長ねぎ	水			
12	木	はちみつサンド	きのこのキッシュ	りんご果汁	鶏挽肉	食パン、バター	しめじ、玉ねぎ	こしょう	エネルギー	452kcal	385kcal
		きのこのキッシュ	ブロッコリーの塩茹で	いりこ	卵	はちみつ、じゃが芋	ブロッコリー	塩	たんぱく質	16.6g	17g
		人参グラッセ	牛乳、伊予柑	甘辛せんべい	ピザ用チーズ	油	人参	水	脂質	16.1g	13.8g
					牛乳	砂糖	りんごジュース		食塩相当量	1.2g	0.8g
					いりこ	ぼたぼた焼き	伊予柑				
13	金	ごはん	魚の重ね煮	牛乳	ぶり、油揚げ	はいが精米、砂糖	大根、干ひじき	だし汁	エネルギー	481kcal	412kcal
		魚の重ね煮	ひじきの炒り煮	のらもつぱ	大豆水煮	マヨネーズ	人参、えのきたけ	酒	たんぱく質	18.4g	19.4g
		味噌汁(えのきたけ・キャベツ)			味噌	牛乳	キャベツ、のらぼう菜	しょう油	脂質	15.2g	16.8g
					牛乳	まぐろ油漬缶	焼のり		食塩相当量	1.4g	1.7g
						白胡麻	塩昆布				
14	土	ごはん	豚肉の味噌炒め	牛乳	豚もも肉	はいが精米	長ねぎ、もやし	酢	エネルギー	497kcal	422kcal
		豚肉の味噌炒め	もやしの三杯酢	おかかおにぎり	味噌	油	きゅうり、人参	しょう油	たんぱく質	18.5g	19g
		味噌汁(生わかめ・玉ねぎ)			牛乳	砂糖	コーン、生わかめ	だし汁	脂質	11.1g	11.5g
		清見柑			花かつお	白胡麻	玉ねぎ		食塩相当量	1.3g	1.7g
							清見柑				
19	木	ごはん	レバーの胡麻味噌焼き	お茶	豚レバー、味噌	はいが精米、白胡麻	人参	みりん、酒	エネルギー	496kcal	387kcal
		マカロニサラダ	味噌汁(大根・なめこ)	ぼたもち	ボンレスハム	油、マカロニ	きゅうり	塩	たんぱく質	17.5g	16g
		清見柑			牛乳(乳児のみ)	マヨネーズ、もち米	大根	こしょう	脂質	9.9g	8.2g
					小豆	米	なめこ	だし汁	食塩相当量	1.3g	1.5g
					黄名粉	砂糖	清見柑	麦茶			

※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)120gまたはロールパン55g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。