

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
1	水	ごはん 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) 清見柑	牛乳 マカロニのあべ川	鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米、油 白胡麻 砂糖 じゃが芋 マカロニ	生姜汁 ほうれん草 人参 えのきたけ 清見柑	しょう油、酒 みりん 酢 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438kcal 19.8g 11.9g 1.3g	353kcal 20.6g 12.4g 1.5g
2	木	ごはん 麻婆豆腐 切干し大根の和え物 トマト	牛乳 手作りふりかけごはん	綿豆腐、豚挽肉 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	はいが精米 胡麻油 砂糖 かたくり粉 白胡麻	人参、干しいたけ 長ねぎ、切干し大根 きゅうり、もやし トマト 青のり	水 しょう油 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 16.8g 13.3g 1g	384kcal 15.9g 14.2g 1.1g
3	金	ごはん 魚の立田揚げ サワークラフト 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) 甘夏柑	牛乳 スパゲティナポリタン	めかじき 絹豆腐 味噌 牛乳 ローズハム	はいが精米 かたくり粉 油 砂糖 スパゲティ	生姜汁、キャベツ 人参、生わかめ 甘夏柑 玉ねぎ ピーマン	しょう油、酢 塩 だし汁 ケチャップ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 19.8g 16.5g 1.5g	431kcal 20.4g 18.3g 1.7g
4	土	ごはん ひじき入り卵焼き じゃが芋の磯和え 味噌汁(生揚げ・もやし)	牛乳 ゆかりおにぎり	卵 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋	干ひじき 人参 冷凍グリーンピース 青のり もやし	だし汁 みりん しょう油 塩 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 16.6g 13.2g 1.2g	418kcal 16.8g 14.2g 1.6g
6	月	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの胡麻和え 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑	牛乳 米粉マフィン	豚もも肉 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米、油 白胡麻、砂糖 麩 米粉 黒砂糖	生姜汁、キャベツ 人参 長ねぎ 清見柑 干しブルー	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	469kcal 17.6g 13.2g 1.3g	392kcal 17.5g 14.2g 1.6g
7	火	ごはん そぼろ卵焼き マカロニサラダ 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 パウムクーヘン いりこ	卵、スキムミルク 鶏挽肉 まぐろ油漬缶 牛乳 いりこ	はいが精米 油 マカロニ パウムクーヘン	人参 きゅうり 生わかめ えのきたけ 甘夏柑	水、酒 塩、酢 こしょう だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 19.4g 15.9g 1.2g	381kcal 20.3g 16.8g 1.5g
8	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
9	木	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(麩・ほうれん草)	牛乳 凍り豆腐のそぼろごはん	豚もも肉 むきがれい 牛乳 凍り豆腐 豚挽肉	はいが精米 乾麺、マヨネーズ パン粉、油 砂糖 麩 はいが精米	人参、玉ねぎ ほうれん草、きゅうり コーン 生姜汁 さやえんどう	だし汁、みりん しょう油、塩 こしょう 酢 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465kcal 22.2g 15g 1.9g	431kcal 22.3g 16.3g 1.7g
10	金	ロールパン じゃが芋のカントリー煮 ブロッコリーの塩茹で コーンスキムスープ	牛乳 米粉人参クッキー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	ロールパン、じゃが芋 油、バター 砂糖、かたくり粉 上新粉 マーガリン	人参 玉ねぎ ブロッコリー クリームコーン パセリ	水、コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 16.3g 16g 1.7g	441kcal 15.6g 14.6g 1.6g
11	土	ごはん 生揚げの土佐煮 野菜ソテー 味噌汁(切干し大根・小松菜) 清見柑	牛乳 ロールカステラ	生揚げ 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 ロールカステラ	人参、さやいんげん キャベツ、もやし パセリ、切干し大根 小松菜 清見柑	だし汁 しょう油 酒 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 15.7g 16.8g 1.3g	389kcal 15.5g 18.7g 1.4g
13	月	ごはん ポークビーンズ 三色おひたし 味噌汁(油揚げ・大根) 甘夏柑	牛乳 フライドポテト	大豆水煮 豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖 胡麻油 白胡麻 じゃが芋	人参、玉ねぎ ほうれん草、もやし 大根 甘夏柑 青のり	水、ケチャップ 塩 こしょう しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456kcal 16.2g 17.7g 1.2g	378kcal 16g 19.9g 1.7g
14	火	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き 磯煮 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 清見柑	のむヨーグルト ジャムパン	鶏挽肉 大豆水煮 味噌 ジョアマスクット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、パン粉 油、砂糖 さつま芋 ロールパン いちごジャム	長ねぎ 干ひじき 人参 玉ねぎ 清見柑	水、塩 こしょう しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 18g 11.6g 1.9g	409kcal 18.1g 10.7g 2.2g
23	木	ごはん レバーの立田揚げ アスパラガスのおかか和え 味噌汁(コーン・キャベツ) 清見柑	牛乳 わかめごはん	豚レバー 花かつお 味噌 牛乳 しらす干し	はいが精米 かたくり粉 油 砂糖	生姜汁、アスパラガス 人参、コーン キャベツ 清見柑 生わかめ	しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499kcal 18.8g 13.9g 1.5g	429kcal 19.1g 14.9g 1.8g
参考 献立		お花ごはん 鯉のぼりハンバーグ ナムル 若竹汁 清見柑	牛乳 (乳児)ぶどうゼリー (幼児) 柏もち 揚げせんべい	まぐろ油漬缶 豚挽肉 牛乳	米、油 オートミール、胡麻油 砂糖、ぶどうゼリー 柏もち アンパンマンせんべい	人参、コーン 玉ねぎ、冷凍グリーンピース もやし、きゅうり 茹たけのこ、生わかめ 清見柑	酒、塩 水、こしょう ケチャップ、酢 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 16.2g 16.7g 1.5g	583kcal 19.6g 19.3g 1.6g

※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。