

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	月	ごはん チリコンカン キャベツの和え物 クリームスープ	牛乳 ちんすこう(黒糖)	大豆水煮 豚挽肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、油 胡麻油、砂糖 じゃが芋、小麦粉 黒砂糖 白胡麻	玉ねぎ、にんにく 生姜汁、トマト缶 キャベツ、さやいんげん 人参、クリームコーン パセリ	水、中濃ソース ケチャップ、しょう油 カレー粉、塩 みりん、コンソメ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518kcal 17.6g 19.3g 1.5g	459kcal 17.6g 21.4g 1.7g
2	火	ごはん ツナ入り卵焼き 胡麻酢和え 雷汁	牛乳 はちみつサンド	卵 まぐろ油漬缶 綿豆腐 牛乳	はいが精米、砂糖 油 白胡麻 食パン はちみつ	玉ねぎ、キャベツ 人参 きゅうり かぶ かぶ(葉)	塩 みりん だし汁 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 17.3g 16g 1.8g	402kcal 17.6g 17.7g 2.1g
3	水	ごはん 煮魚 三色おひたし 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 甘夏柑	牛乳 大学芋	むきがれい 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 さつま芋 油 黒胡麻	きゅうり、人参 もやし 切干し大根 ほうれん草 甘夏柑	だし汁 しょう油 みりん 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 17g 13.8g 1.4g	394kcal 17.1g 14.8g 1.7g
4	木	ロールパン シェパーズパイ アスパラガスサラダ 牛乳 メロン	お茶 鯖そぼろごはん	スキムミルク、豚挽肉 粉チーズ 味噌 牛乳 鯖水煮缶	ロールパン、じゃが芋 バター、油 砂糖、胡麻油 白胡麻 はいが精米	玉ねぎ、アスパラガス 人参 もやし メロン 生姜汁	水 ケチャップ 酢 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 15.6g 15.8g 1.2g	395kcal 13.9g 13.9g 0.9g
5	金	ごはん 豆腐のつくね焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) トマト	牛乳 米粉ブルーベリー蒸しパン	綿豆腐 鶏挽肉 味噌 牛乳	はいが精米、油 パン粉、砂糖 胡麻油、じゃが芋 上新粉、コーンスターチ ブルーベリージャム	人参、玉ねぎ 干ひじき、さやいんげん しらたき トマト レモン	しょう油、塩 酒 だし汁 ペーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 14.6g 16g 1.3g	422kcal 14g 17g 1.6g
6	土	ごはん ホイコーロー 甘酢和え 清汁(麩・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 コーンフレークのヨーグルトがけ	豚もも肉 赤味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米、砂糖 かたくり粉、油 春雨、麩 コーンフレーク いちごジャム	キャベツ、赤ピーマン 長ねぎ、にんにく 生姜、小松菜 コーン、えのきたけ 甘夏柑	酒 しょう油 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kcal 16.4g 11.1g 1.6g	363kcal 16.3g 11.7g 1.9g
8	月	ごはん ぶたどん(具) スパゲティサラダ 甘夏柑	牛乳 黒みつトースト	豚もも肉 牛乳	はいが精米、砂糖 油、スバゲティ マヨネーズ、食パン バター 黒砂糖	長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 甘夏柑	しょう油、みりん 酒 塩 こしょう 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 18.4g 16.2g 1.1g	410kcal 18g 17.6g 1.3g
9	火	ごはん ゼリーフライ しょう油フレンチ 味噌汁(油揚げ・なす)	のむヨーグルト そらまめ ロールカステラ	おから 油揚げ 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 マッシュポテトフレーク 油 小麦粉 ロールカステラ	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ なす そらまめ	湯、ウスターソース 中濃ソース、みりん 水、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	466kcal 12.7g 16.7g 1.1g	378kcal 11.1g 17g 1.4g
10	水	ロールパン オムレツ ほうれん草とコーンのソテー 粉吹芋 すいか	牛乳 骨太チャーハン	卵 鶏挽肉 牛乳 桜海老 しらす干し	ロールパン 油 じゃが芋 はいが精米 白胡麻	玉ねぎ、ほうれん草 コーン パセリ すいか 長ねぎ	塩 こしょう ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 18.6g 18.1g 1.4g	438kcal 18.2g 17.5g 1.2g
11	木	味噌煮込みうどん 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル (幼児)味噌汁(人参・玉ねぎ・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 お麩のラスク(黄名粉味) パウムクーヘン	鶏もも肉(皮なし) 味噌 めかじき 牛乳 黄名粉	乾麺、砂糖 白胡麻、油 胡麻油 麩 パウムクーヘン	人参、玉ねぎ えのきたけ、干ひじき もやし きゅうり 甘夏柑	だし汁 みりん しょう油 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	436kcal 19.6g 15.7g 1.6g	379kcal 18g 16.9g 1.6g
12	金	カレー(ライス) 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ	牛乳 あじさい羹 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、白胡麻 砂糖 ルヴァンクラッカー	人参、玉ねぎ 切干し大根、きゅうり 粉寒天 りんごジュース ぶどうジュース	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	512kcal 14.3g 16.8g 1.3g	431kcal 13.2g 18.4g 1.8g
13	土	ごはん 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 味噌汁(生わかめ・長ねぎ)	牛乳 青のりごはん	綿豆腐 鶏挽肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 さつま芋	人参、玉ねぎ ほうれん草、レモン 生わかめ 長ねぎ 青のり	しょう油 塩 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 16.2g 13.1g 1.2g	425kcal 15.9g 14g 1.6g
15	月	ごはん バーベキューチキン かぼちゃのリヨネーズ 味噌汁(コーン・キャベツ)	牛乳 焼きそば	鶏もも肉(皮なし) ベーコン 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米 油 蒸中華麺	パイン缶、玉ねぎ 生姜、かぼちゃ パセリ、コーン キャベツ、人参 にら	しょう油、ケチャップ 塩 こしょう だし汁 中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 18.6g 13.9g 1.8g	374kcal 19.4g 15.1g 2.2g
16	火	ごはん レバーのカレー揚げ おかひじきのサラダ 味噌汁(麩・生わかめ・人参) 甘夏柑	牛乳 なめらか水羊羹 揚げせんべい	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 麩 こしあん アンパンマンせんべい	おかひじき、きゅうり コーン、生わかめ 人参 甘夏柑 粉寒天	しょう油、カレー粉 酢 塩 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 17.1g 13.8g 1.3g	380kcal 17.2g 14.7g 1.7g

※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。