

日	曜	昼食献立表		午後おやつ 献立表	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
1 ・ 22	土	ごはん 麻婆茄子 さやいんげんとコーンのソテー トマト		牛乳 コーンフレークの ヨーグルトがけ	牛乳 豚挽肉 味噌 プレーンヨーグルト	はいが精米,胡麻油 砂糖,かたくり粉 バター コーンフレーク ブルーベリージャム	なす,人参 長ねぎ さやいんげん コーン トマト	水 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	445kcal 15.0g 14.6g 1.2g	352kcal 14.1g 15.6g 1.4g
3 ・ 17	月	ごはん 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 味噌汁(生揚げ・生わかめ) メロン		牛乳 おひさま寒天 クラッカー	牛乳 豚もも肉 生揚げ 味噌	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 胡麻油 さつま芋 ルヴァンクラッカー	茹たけのこ,人参 ピーマン,生わかめ メロン,粉寒天 トマトジュース レモン,りんごジュース	酒 塩 しょう油 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 15.2g 12.4g 1.1g	375kcal 14.9g 12.8g 1.4g
4 ・ 18	火	夏野菜のカレー(ライス) パイナップルドレッシングサラダ すいか		牛乳 お麩のラスク(黄名粉味) いりこ 甘辛せんべい	牛乳 豚もも肉 スキムミルク 黄名粉 いりこ	はいが精米,油 バター,小麦粉 麩 砂糖 ぼたぼた焼き すいか	人参,玉ねぎ かぼちゃ,なす キャベツ,きゅうり セロリ,パイン缶 すいか	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 16.2g 15.8g 1.3g	417kcal 16.1g 17.6g 1.5g
5 ・ 19	水	ごはん 魚の唐揚げ マカロニの和え物 コーンスキムスープ		牛乳 ひやむぎ	牛乳 鰯 まぐろ油漬缶 味噌 スキムミルク	はいが精米,かたくり粉 油 マカロニ 砂糖 冷麦	レモン,人参 きゅうり,クリームコーン 玉ねぎ パセリ みかん缶	酢,水 コンソメ,塩 こしょう,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	498kcal 19.1g 13.2g 2.1g	436kcal 20.3g 14.2g 2.3g
6 ・ 20	木	りんごジャムサンド パンブキンオムレツ 和風スパゲティサラダ 牛乳		お茶 おかかおにぎり	牛乳 卵 ベーコン 味噌 花かつお	食パン,バター りんごジャム,油 スパゲティ,砂糖 胡麻油,はいが精米 白胡麻	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	塩 こしょう 酢 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 16.0g 15.8g 1.3g	423kcal 15.9g 13.8g 0.9g
7 ・ 21	金	ごはん 梅のさっぱりハンバーグ もやしの胡麻和え 味噌汁(切干し大根・小松菜)		のむヨーグルト 米粉のドーナツ	牛乳(乳児のみ) 味噌,鶏挽肉 のむヨーグルト 卵 絹豆腐	はいが精米,油 パン粉,かたくり粉 白胡麻 砂糖 上新粉	玉ねぎ,梅干し もやし,干ひじき 人参,ほうれん草 切干し大根,小松菜 パイン缶	こしょう,酒 しょう油,みりん 水 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	506kcal 16.6g 14.3g 1.3g	418kcal 15.1g 14.0g 1.6g
8 ・ 29	土	ごはん ポテトのチーズ焼き 切干し大根の和え物 味噌汁(絹豆腐・えのきたけ)		牛乳 カステラ	牛乳,まぐろ油漬缶 ピザ用チーズ 生クリーム 絹豆腐 味噌	はいが精米 じゃが芋 油 砂糖 カステラ	玉ねぎ,パセリ 切干し大根,人参 きゅうり もやし えのきたけ	塩 こしょう 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	471kcal 14.9g 14.9g 1.4g	406kcal 14.2g 16.2g 1.5g
10 ・ 24	月	ごはん ハッシュドポーク ほうれん草ときゅうりのおひたし		のむヨーグルト サマースパゲティ	牛乳(乳児のみ) 豚もも肉 花かつお ジョアマスカット まぐろ油漬缶	はいが精米,バター 小麦粉 砂糖 スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ,人参,にんにく トマトピューレー ほうれん草,きゅうり トマト,パセリ マッシュルーム缶	ケチャップ,ウスターソース 水,酒 コンソメ,こしょう しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 19.3g 12.8g 1.4g	381kcal 18.7g 12.2g 1.6g
12 ・ 26	水	ロールパン タンドリーチキン 蒸し野菜 トマト入り卵スープ すいか		牛乳 こぎつねちらし	牛乳 鶏もも肉(皮つき) プレーンヨーグルト 卵 油揚げ	ロールパン,油 かたくり粉,胡麻油 はいが精米 砂糖 白胡麻	にんにく,生姜汁 かぼちゃ,人参 トマト,長ねぎ クリームコーン,すいか だし昆布,さやいんげん	塩,こしょう カレー粉,パプリカ(乾) ケチャップ,水 コンソメ,酒 酢,だし汁,しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 19.9g 18.8g 1.6g	447kcal 19.9g 18.3g 1.4g
13 ・ 27	木	冷しうどん 魚のしぐれ煮 三色おひたし (幼児)味噌汁(さつま芋・小松菜) メロン		牛乳 焼きとうもろこし 塩味せんべい	牛乳 豚もも肉 鯖 味噌	乾麺,砂糖 胡麻油 白胡麻 さつま芋 ソフトサラダ	人参,長ねぎ 小松菜,生姜汁 ほうれん草,もやし メロン とうもろこし	だし汁 みりん しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	437kcal 19.3g 15.6g 2.0g	407kcal 17.5g 16.5g 1.9g
14 ・ 28	金	ごはん 揚げこうやの照りマヨ きゅうりの中華和え 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ)		牛乳 ひまわり羹 ウエハース	牛乳 凍り豆腐 まぐろ油漬缶 味噌	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 マヨネーズ,胡麻油 白胡麻 麦ふぁー	生姜汁,きゅうり 生わかめ,コーン かぼちゃ,長ねぎ 粉寒天,みかんジュース ぶどうジュース	だし汁,しょう油 みりん 酒 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 12.9g 16.5g 1.3g	397kcal 11.7g 17.6g 1.6g
15 ・ 31	土 ・ 月	ごはん だし巻卵 磯煮 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)		牛乳 マカロニのあべ川 黒みつがけ	牛乳,卵 大豆水煮 油揚げ 味噌 黄名粉	はいが精米,砂糖 油 じゃが芋 マカロニ 黒砂糖	干ひじき 人参	だし汁 塩 しょう油 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	461kcal 18.4g 14.8g 1.5g	386kcal 18.8g 15.9g 1.8g
25	火	ごはん レパールの胡麻照り焼き モロヘイヤのナムル 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) すいか		牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚レパール 味噌	はいが精米,砂糖 小麦粉,白胡麻 油,胡麻油 じゃが芋,食パン バター,いちごジャム	モロヘイヤ もやし 玉ねぎ すいか	しょう油,みりん 塩 鶏ガラスープの素 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 18.8g 11.3g 1.7g	388kcal 19.4g 12.2g 2.0g

※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。