

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 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
										エネルギー	たんぱく質
1	火	ごはん	魚のちゃんちゃん焼き	牛乳	牛乳	はいが精米、油	キャベツ、玉ねぎ	酒	460kcal	397kcal	
15		かぼちゃの胡麻酢和え	味噌汁(麩・生わかめ)	ジャムサンド(梨ジャム)	生鮭	バター、砂糖	人参、えのきたけ	みりん	19.8g	21.1g	
		味噌汁(麩・生わかめ)	トマト		味噌	白胡麻	かぼちゃ、生わかめ	しょう油	11.8g	12.5g	
		味噌汁(麩・生わかめ)	トマト		まぐろ油漬缶	麩	トマト、梨	酢	1.5g	1.9g	
		味噌汁(麩・生わかめ)	トマト			食パン	レモン	だし汁			
2	水	冷し味噌うどん	豚肉の照り焼き	牛乳	牛乳	乾麺、砂糖	長ねぎ	だし汁	448kcal	402kcal	
16		野菜スティック	マヨネーズ添え	さつま芋の黄名粉揚げ	油揚げ	小麦粉	小松菜	みりん	18.8g	17.2g	
		(幼児)味噌汁	(油揚げ・小松菜)		味噌	油	きゅうり	しょう油	16.6g	17.9g	
		(幼児)味噌汁	(油揚げ・小松菜)		豚もも肉	マヨネーズ	人参		1.4g	1.3g	
		(幼児)味噌汁	(油揚げ・小松菜)		黄名粉	さつま芋					
3	木	ロールパン	大豆ハンバーグ	牛乳	牛乳	ロールパン、油	玉ねぎ	塩、こしょう	463kcal	408kcal	
17		チンゲン菜のソテー	キャベツスープ	ごまじゃこごはん	豚挽肉	パン粉	チンゲン菜	ケチャップ、中濃ソース	17.7g	17.0g	
		みかん缶			大豆水煮	はいが精米	人参	水	16.6g	15.3g	
					豆乳	胡麻油	キャベツ	コンソメ	1.8g	1.6g	
					ちりめんじゃこ	白胡麻	みかん缶	しょう油			
4	金	カレー(ライス)	もやしの三杯酢	牛乳	牛乳	はいが精米、じゃが芋	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	506kcal	424kcal	
18				キャラットオレンジ寒天	豚もも肉	油、バター	もやし、きゅうり	コンソメ、ケチャップ	14.4g	13.3g	
				クラッカー	スキムミルク	小麦粉	コーン	中濃ソース、塩	15.0g	16.1g	
						砂糖	粉寒天	酢	1.2g	1.7g	
						ルヴァンクラッカー	みかんジュース	しょう油			
5	土	ごはん	鶏肉のポテトフレーク焼き	牛乳	牛乳	はいが精米、マヨネーズ	キャベツ	塩、こしょう	465kcal	397kcal	
19		キャベツの和え物	味噌汁(絹豆腐・ほうれん草)	アップルヨーグルト	鶏むね肉(皮つき)	マッシュポテトフレーク	さやいんげん	しょう油	18.9g	19.3g	
					絹豆腐	油	人参	みりん	16.2g	17.9g	
					味噌	胡麻油	ほうれん草	だし汁	1.2g	1.6g	
					プレーンヨーグルト	砂糖	りんご	水			
7	月	タコライス	オープンポテト	お茶	牛乳	はいが精米、油	玉ねぎ	ケチャップ、ウスターソース	490kcal	399kcal	
28		牛乳		オートミールクッキー	豚挽肉	じゃが芋、オートミール	トマト缶	カレー粉、こしょう	14.5g	13.3g	
					粉チーズ	小麦粉	レタス	塩、麦茶	17.5g	18.9g	
					卵	マーガリン	トマト	ベーキングパウダー	0.6g	0.8g	
						砂糖	レーズン	シナモン			
8	火	ごはん	魚のカレームニエル	のむヨーグルト	牛乳(乳児のみ)	はいが精米、米粉	人参、きゅうり	塩	468kcal	375kcal	
29		マカロニサラダ	コンソメジュリアン	ふかし芋	鯖	油、バター	キャベツ	こしょう	16.3g	15.3g	
		パイン缶			ボンレスハム	マカロニ	玉ねぎ	カレー粉	13.8g	13.4g	
					ジョアマスクット	マヨネーズ	セロリ	水	1.3g	1.5g	
						さつま芋	パイン缶	コンソメ			
9	水	ロールパン	きのこのキッシュ	お茶	牛乳	ロールパン、じゃが芋	しめじ、玉ねぎ	こしょう	487kcal	445kcal	
30		レーズンサラダ	牛乳	韓国風おにぎり	鶏挽肉	油	キャベツ、きゅうり	酢	18.0g	16.9g	
		トマト			卵	はいが精米	みかん缶、レーズン	塩	19.8g	18.8g	
					ピザ用チーズ	胡麻油	トマト、切干し大根	麦茶	1.4g	1.1g	
					まぐろ油漬缶	白胡麻	焼のり	しょう油			
10	木	ごはん	レバーの香り揚げ	牛乳	牛乳	はいが精米、胡麻油	生姜汁	酒	497kcal	444kcal	
		甘酢和え	味噌汁(生揚げ・もやし)	いりこ	豚レバー	かたくり粉、油	ピーマン	しょう油	20.2g	22.0g	
				カステラ	生揚げ	砂糖	きゅうり	だし汁	15.3g	17.0g	
					味噌	白胡麻	コーン	酢	1.4g	1.7g	
					いりこ	カステラ	もやし				
11	金	ごはん	豚肉の味噌炒め	のむヨーグルト	牛乳(乳児のみ)	はいが精米、油	人参、長ねぎ	だし汁	503kcal	409kcal	
25		冬瓜のそぼろ煮	清汁(えのきたけ・オクラ)	お月見ドーナツ	味噌、豚もも肉	砂糖	さやいんげん	しょう油	15.6g	13.8g	
					鶏挽肉	かたくり粉	とうがん	塩	15.2g	15.1g	
					のむヨーグルト	上新粉	えのきたけ	ベーキングパウダー	1.4g	1.6g	
					豆乳	さつま芋	オクラ				
12	土	ごはん	生揚げのピザ風	牛乳	牛乳	はいが精米	玉ねぎ、ピーマン	塩	439kcal	358kcal	
26		味噌汁(生わかめ・玉ねぎ)		レーズンロール	生揚げ	油	生しいたけ	こしょう	17.1g	17.0g	
					ピザ用チーズ	レーズンロール	ほうれん草	ケチャップ	15.9g	17.4g	
					花かつお		もやし	しょう油	1.6g	2.1g	
					味噌		生わかめ	だし汁			
14	月	ごはん	厚焼き卵	牛乳	牛乳	はいが精米、油	さやいんげん、干ひじき	塩	470kcal	399kcal	
		ひじきのナムル	味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	ちんすこう	卵	砂糖	人参、もやし	みりん	15.2g	14.2g	
					豚挽肉	胡麻油	きゅうり	だし汁	19.3g	21.5g	
					味噌	小麦粉	切干し大根	しょう油	1.3g	1.7g	
						白胡麻	ほうれん草	酢			
24	木	ごはん	ごま肉じゃが	牛乳	牛乳	はいが精米、じゃが芋	人参、玉ねぎ	しょう油	485kcal	420kcal	
		しょう油フレンチ	清汁(絹豆腐・長ねぎ)	おはぎ	赤味噌	胡麻油、砂糖	冷凍グリーンピース、キャベツ	だし汁	16.5g	16.2g	
					絹豆腐	白胡麻、油	きゅうり	酢	12.0g	12.5g	
					小豆	もち米	セロリ	塩	1.2g	1.6g	
					黄名粉	米	長ねぎ				

※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。**