

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	金	ごはん チキンチキンごぼう 白菜のおひたし 吉野汁 みかん	牛乳 米粉のおさつスコーン	鶏もも肉(皮なし) 花かつお 牛乳 豆乳	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 じゃが芋 さつま芋 上新粉	ごぼう,白菜 人参,大根 小松菜 みかん レーズン	だし汁,酒 みりん しょう油 塩 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	519kcal 15.3g 16.9g 1.4g	444kcal 14.9g 18.3g 1.6g
2	土	ごはん 凍り豆腐の卵とじ煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ・生わかめ) りんご	牛乳 ロールカステラ	凍り豆腐 鶏もも肉(皮なし) 卵 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 じゃが芋 麩 ロールカステラ	人参,さやえんどう 青のり 玉ねぎ 生わかめ りんご	しょう油 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 18.8g 17g 1.3g	426kcal 18.9g 18.8g 1.5g
4	月	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ひじきのナムル 豆乳味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 キャロットオレンジゼリー クラッカー	鶏もも肉(皮なし),大豆水煮 豆乳,味噌 牛乳 ゼラチン 生クリーム	はいが精米 砂糖 油 じゃが芋 ルヴァンクラッカー	さやえんどう,干ひじき 人参,もやし きゅうり 玉ねぎ みかんジュース	酒,だし汁 みりん,しょう油 塩 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 20.7g 14.7g 1.5g	408kcal 20.9g 15g 1.9g
5	火	ごはん 千草焼き ほうれん草のおひたし 煮豆 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ),みかん	牛乳 焼き芋	卵,豚挽肉 花かつお,大正金時豆 牛乳 絹豆腐 味噌	はいが精米 油 砂糖 さつま芋	人参,玉ねぎ 生しいたけ,ピーマン ほうれん草,もやし 長ねぎ みかん	塩 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458kcal 16.1g 12.7g 1.3g	369kcal 15.6g 13.3g 1.5g
6	水	味噌けんちんうどん 煮魚 もやしの胡麻和え (幼児)味噌けんちん汁	のむヨーグルト アップルドーナツ	油揚げ,味噌 鯖,シヨアマスカット 牛乳(乳児のみ) 卵 豆乳	乾麺 油 砂糖 白胡麻 小麦粉	人参,ごぼう 大根,長ねぎ もやし,干ひじき ほうれん草,りんご レーズン	だし汁 しょう油 みりん ベーキングパウダー バニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 17.9g 16.3g 1.8g	424kcal 18.3g 16.8g 1.7g
7	木	ロールパン 鶏肉の米粉豆乳シチュー 茹で野菜 みかん	お茶 鯖そぼろごはん	鶏もも肉(皮なし) 豆乳 牛乳(乳児のみ) 鯖水煮缶	ロールパン,じゃが芋 油 米粉 はいが精米 砂糖	人参,玉ねぎ コーン,パセリ ブロックリー,カリフラワー みかん 生姜汁	水,コンソメ 塩 こしょう 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 18.9g 11.8g 1.4g	365kcal 16.6g 7.3g 0.8g
8	金	ごはん レバーの胡麻照り焼き 煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) りんご	牛乳 あんかけスパゲティ	豚レバー 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米,砂糖 小麦粉,白胡麻 油,さつま芋 スパゲティ かたくり粉	大根,人参 小松菜 玉ねぎ りんご ピーマン	しょう油,みりん だし汁 水 鶏ガラスープの素 ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 20.4g 11.7g 1.6g	423kcal 20.9g 12.2g 2.1g
9	土	ごはん スクランブルエッグ ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁(生揚げ・もやし) みかん	牛乳 里芋ごはん	卵 豚挽肉 牛乳 生揚げ 味噌	はいが精米 油 里芋	玉ねぎ,冷凍グリーンピース ほうれん草 しめじ もやし みかん	塩 しょう油 こしょう だし汁 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 18.7g 16.2g 1.3g	431kcal 19.1g 17.9g 1.5g
11	月	ジャムサンド 豆腐のミートグラタン れんこんの酢の物 春雨スープ りんご	お茶 ハリハリおにぎり	絹豆腐 豚挽肉 ピザ用チーズ ボンレスハム 牛乳(乳児のみ)	食パン,いちごジャム 油,小麦粉 砂糖,春雨 はいが精米 胡麻油	玉ねぎ,れんこん 人参,きゅうり 小松菜,りんご 切干し大根 塩昆布	水,ケチャップ 塩,こしょう 酢 コンソメ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438kcal 15.1g 14.6g 1.7g	364kcal 12.7g 13.4g 1.4g
12	火	ごはん 魚のフライ 和風サラダ 味噌汁(大根・油揚げ・えのきたけ)	のむヨーグルト 雷おこし みかん	むきがれい,ししゃも 油揚げ 味噌 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,小麦粉 パン粉,油 白胡麻 ボン菓子 マシュマロ	キャベツ,きゅうり セロリ,生わかめ コーン,大根 えのきたけ みかん	塩,こしょう 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	493kcal 17.5g 14.9g 1.3g	385kcal 12.5g 15.6g 1.8g
13	水	ごはん シューマイ 切干し大根のナムル 白菜スープ りんご	牛乳 焼きそばパン	豚挽肉 ベーコン 絹豆腐 牛乳 豚もも肉	はいが精米,油 かたくり粉,胡麻油 砂糖 蒸中華麺 食パン	玉ねぎ,生姜汁 冷凍グリーンピース,切干し大根 きゅうり,人参 白菜,りんご キャベツ	塩,こしょう しょう油,水 酢 コンソメ 中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524kcal 18.2g 17.4g 1.8g	447kcal 18.3g 19.1g 2.1g
14	木	カレー(ライス) カミカミサラダ	りんご果汁 お麩のラスク 干いも	豚もも肉 スキムミルク 味噌 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,マヨネーズ 白胡麻,麩 砂糖,干し芋	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり りんごジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース 塩 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530kcal 12.6g 15.8g 1.1g	423kcal 9.7g 15.8g 1.4g
22	金	ごはん 魚の柚子味噌焼き 三色おひたし かぼちゃの含め煮 清汁(わかめ・人参・えのきたけ),りんご	牛乳 あんかけスパゲティ	ぶり 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米,砂糖 油,胡麻油 白胡麻 スパゲティ かたくり粉	ゆず,ほうれん草 もやし,人参 かぼちゃ,生わかめ えのきたけ,玉ねぎ ピーマン,りんご	しょう油,みりん だし汁,塩 ケチャップ 水 鶏ガラスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 20.2g 15.6g 1.7g	435kcal 21g 17.4g 2g
参考 献立		りんごジャムサンド ハニーレモンのローストチキン 三色サラダ 豆乳コーンスープ みかん	牛乳 米粉のマール蒸しパン	鶏もも肉(皮つき) 鶏手羽元 豆乳 牛乳	食パン,りんごジャム はちみつ,油 かたくり粉,上新粉 コーンスターチ,砂糖 いちごジャム	レモン,生姜汁 にんにく,ブロックリー カリフラワー,人参 クリームコーン,玉ねぎ パセリ,みかん	しょう油,酢 水,コンソメ 塩,こしょう ベーキングパウダー 食紅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527kcal 18.7g 19.1g 1.9g	635kcal 22.2g 22.1g 2.2g

※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。**