

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	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	働け力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 15	月	ごはん 豆腐のつくね焼き おかひじきのサラダ 味噌汁(生わかめ・切干し大根) 清見柑		牛乳 バイナップルブレッド	綿豆腐 鶏挽肉 味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米,油 パン粉,砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター	人参,玉ねぎ 干ひじき,おかひじき きゅうり,コーン 生わかめ,切干し大根 清見柑,バイン缶,レーズン	しょう油,塩 こしょう,だし汁 ベーキングパウダー,水 シロップ バナラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 15.9g 17.4g 1.2g	447kcal 15.8g 19.3g 1.6g
2 ・ 16	火	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ トマト		牛乳 甘夏かんてん	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 胡麻油 砂糖	人参,玉ねぎ 切干し大根,きゅうり トマト 粉寒天 甘夏柑	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	479kcal 14g 15.2g 1.2g	396kcal 12.9g 16.8g 1.6g
6 ・ 20	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)		牛乳 胡麻塩おにぎり	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 じゃが芋 麩 黒胡麻	人参 玉ねぎ ピーマン 青のり	水,しょう油 酢 塩 ケチャップ だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.2g 13.1g 1.3g	441kcal 18.1g 13.9g 1.4g
8 ・ 22	月	ごはん 鶏肉のカレー焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑		牛乳 炒めビーフン	鶏もも肉(皮つき) 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米,米粉 油,じゃが芋 砂糖 麩 ビーフン	人参,グリーンピース 長ねぎ 清見柑 キャベツ さやえんどう	塩,カレー粉 だし汁 しょう油 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 18.1g 15.3g 1.7g	406kcal 18.6g 17g 1.9g
9 ・ 23	火	ロールパン ポークビーンズ そら豆のホクホクサラダ 卵スープ		お茶 しらすおにぎり	大豆水煮,豚もも肉 卵 綿豆腐 牛乳(乳児のみ) しらす干し	ロールパン,油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ はいが精米	人参 玉ねぎ そらまめ コーン 青のり	水,ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 18.3g 15.5g 1.7g	373kcal 16g 12.4g 1.4g
10 ・ 24	水	味噌煮込みうどん 魚の照り焼き キャベツの和え物 (幼児)味噌汁(生揚げ・チンゲン菜) 清見柑		牛乳 米粉いちご蒸しパン	豚もも肉 味噌 むきがれい 生揚げ 牛乳	乾麺,砂糖 油,胡麻油 上新粉 コーンスターチ いちごジャム	人参,玉ねぎ 生しいたけ,ほうれん草 キャベツ,さやいんげん チンゲン菜,清見柑 レモン	だし汁 みりん しょう油 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469kcal 18.4g 13.8g 1.8g	451kcal 18.6g 16.8g 1.7g
11 ・ 25	木	ごはん キャベツのメンチカツ 茹でアスパラ マヨネーズ添え トマト 味噌汁(絹豆腐・生わかめ)		のむヨーグルト そらまめ クッキー	豚挽肉,卵 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 絹豆腐 味噌	はいが精米,パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ ムーンライト	キャベツ アスパラガス トマト 生わかめ そらまめ	塩 こしょう 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	429kcal 15.3g 15.8g 1.1g	365kcal 14.9g 17.2g 1.4g
12 ・ 26	金	ごはん ハッシュドポーク 人参サラダ スナップえんどう 清見柑		牛乳 みたらしぼてと	豚もも肉 牛乳	はいが精米,バター 小麦粉,砂糖 白胡麻,油 じゃが芋 かたくり粉	玉ねぎ,人参,もやし マッシュルーム缶 トマトピューレー スナップえんどう 清見柑	ケチャップ,ウスターソース 水,酒 コンソメ,こしょう 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 16.8g 14.3g 1.3g	432kcal 16.4g 15.3g 1.4g
13 ・ 27	土	ごはん だし巻卵 青菜の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 清見柑		牛乳 ゆかりひじきごはん	卵 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 さつま芋 白胡麻	小松菜 人参 玉ねぎ 清見柑 干ひじき	だし汁 塩 しょう油 みりん ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510kcal 16.8g 14.7g 1.4g	448kcal 16.5g 15.9g 1.8g
17 ・ 31	水	ごはん 魚のザンギ ほうれん草の胡麻和え 吉野汁		牛乳 豆乳プリン いちごソース添え	生鮭 牛乳 豆乳 ゼラチン	はいが精米 油,かたくり粉 白胡麻 砂糖 じゃが芋	生姜汁,ほうれん草 もやし,人参 大根 小松菜 いちご	しょう油 だし汁 塩 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 19.6g 14.6g 1.1g	357kcal 20.3g 15.8g 1.4g
18 ・ 30	木 ・ 火	ロールパン かぼちゃのキッシュ 和風スパゲティサラダ コーンスkimスープ 清見柑		お茶 ピースごはん	ビザ用チーズ,卵 豆乳,味噌 スキムミルク 牛乳(乳児のみ) 油揚げ	ロールパン,油 スパゲティ,砂糖 胡麻油 かたくり粉 はいが精米	かぼちゃ,玉ねぎ キャベツ,きゅうり 人参,クリームコーン パセリ,清見柑 グリーンピース	塩,こしょう 酢,水 コンソメ,麦茶 しょう油,酒 みりん,だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 16.5g 12.6g 2.1g	372kcal 14.6g 9.1g 1.7g
19	金	ごはん 鶏レバーの炒め煮 野菜ソテー 味噌汁(絹豆腐・なめこ) メロン		牛乳 黄名粉揚げパン	鶏レバー 絹豆腐 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米 油 砂糖 かたくり粉 ロールパン	しらたき,ごぼう 生姜汁,さやいんげん キャベツ,もやし パセリ,なめこ メロン	しょう油 酒 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 19.7g 17.2g 1.7g	431kcal 20.2g 19.1g 2g
29	月	ごはん 肉ごぼう 甘酢和え 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ) 清見柑		牛乳 黄名粉揚げパン	豚もも肉,大豆水煮 しらす干し 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋 ロールパン	ごぼう,人参 さやいんげん,トマト きゅうり,生わかめ 長ねぎ 清見柑	しょう油 酒 だし汁 酢 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 17.8g 16.5g 1.6g	430kcal 17.6g 18g 1.9g

※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。