

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	土	ごはん	ごはん	牛乳	大豆水煮	はいが精米	玉ねぎ,にんにく	水,中濃ソース	エネルギー	480kcal	410kcal
	・	チリコンカン	チリコンカン	鯖そぼろごはん	豚挽肉	油	生姜汁,トマト缶	ケチャップ,しょう油	たんぱく質	18g	18g
	・	きゅうりの中華和え	きゅうりの中華和え		味噌	砂糖	きゅうり,コーン	カレー粉,塩	脂質	13.8g	14.7g
	・	味噌汁(コーン・キャベツ)	味噌汁(コーン・キャベツ)		牛乳	胡麻油	キャベツ	酢	食塩相当量	1.8g	2g
	・	メロン	メロン		鯖水煮缶	白胡麻	メロン	だし汁			
3	月	カレー(ライス)	カレー(ライス)	牛乳	豚もも肉	はいが精米,じゃが芋	人参,玉ねぎ	カレー粉,水	エネルギー	507kcal	431kcal
	・	切干し大根の和え物	切干し大根の和え物	じゃこねぎビーフン	スキムミルク	油,バター	切干し大根,もやし	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質	16.3g	15.8g
	・	トマト	トマト		牛乳	小麦粉,砂糖	トマト	中濃ソース,塩	脂質	16.5g	18.2g
	・				ちりめんじゃこ	ビーフン,白胡麻	長ねぎ	酢,しょう油	食塩相当量	1.5g	2g
	・				花かつお	胡麻油	小松菜	鶏ガラスープの素			
4	火	はちみつサンド	はちみつサンド	お茶	豚挽肉	食パン,はちみつ	なす,玉ねぎ	水,ケチャップ	エネルギー	467kcal	424kcal
	・	なすのグラタン	なすのグラタン	手作りふりかけおにぎり	ピザ用チーズ	バター,油	きゅうり,人参	塩	たんぱく質	15.4g	14.8g
	・	野菜スティック	野菜スティック		牛乳	米粉,マヨネーズ	かぼちゃ	こしょう	脂質	16.2g	16.9g
	・	かぼちゃのサラダ	かぼちゃのサラダ		ちりめんじゃこ	はいが精米,胡麻油	パセリ	麦茶	食塩相当量	1.2g	1g
	・	牛乳	牛乳		花かつお	白胡麻	青のり	しょう油			
5	水	ごはん	ごはん	牛乳	鯖,赤味噌	はいが精米,砂糖	生姜汁,もやし	だし汁	エネルギー	515kcal	445kcal
	・	魚の味噌煮	魚の味噌煮	メロンパン風トースト	絹豆腐,油揚げ	胡麻油,白胡麻	さやいんげん,人参	酒	たんぱく質	19.6g	20.2g
	・	香りしめじ	香りしめじ		味噌	食パン	生わかめ	しょう油	脂質	17.6g	19.5g
	・	味噌汁(絹豆腐・油揚げ・生わかめ)	味噌汁(絹豆腐・油揚げ・生わかめ)		牛乳	バター	すいか		食塩相当量	1.7g	2.2g
	・	すいか	すいか		卵	小麦粉	レモン				
6	木	ごはん	ごはん	のむヨーグルト	鶏挽肉,まぐろ油漬缶	はいが精米,パン粉	長ねぎ	水,塩	エネルギー	508kcal	420kcal
	・	鶏挽肉のつくね焼き	鶏挽肉のつくね焼き	茹でとうもろこし	味噌	油,砂糖	人参	こしょう,しょう油	たんぱく質	19.1g	18.2g
	・	マカロニサラダ	マカロニサラダ	お麩のラスク(黄名粉味)	のむヨーグルト	マカロニ	きゅうり	みりん	脂質	14.5g	13.8g
	・	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		牛乳(乳児のみ)	じゃが芋	玉ねぎ	だし汁	食塩相当量	1.3g	1.6g
	・				黄名粉	麩	とうもろこし	酢			
7	金	かけうどん	かけうどん	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	乾麺,麩	人参,長ねぎ	しょう油,だし汁	エネルギー	435kcal	416kcal
	・	豆腐の落とし揚げ	豆腐の落とし揚げ	キャロットオレンジ寒天	絹豆腐	砂糖,かたくり粉	ほうれん草,干ひじき	みりん,塩	たんぱく質	15.1g	12.7g
	・	トマトときゅうりのピクルス風	トマトときゅうりのピクルス風	胡麻入りビスケット	豚挽肉	油	トマト,きゅうり	水	脂質	15g	16.5g
	・	(幼児)味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	(幼児)味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)		味噌	さつま芋	玉ねぎ,メロン	こしょう	食塩相当量	1.8g	1.5g
	・	メロン	メロン		牛乳	アスパラビスケット	粉寒天,みかんジュース	酢			
8	土	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳,まぐろ油漬缶	はいが精米	玉ねぎ,さやいんげん	塩,こしょう	エネルギー	484kcal	418kcal
	・	ブレッドオムレツ	ブレッドオムレツ	チキンライス	卵	食パン	人参	酒,しょう油	たんぱく質	17.8g	18.5g
	・	いんげんのきんぴら	いんげんのきんぴら		生揚げ	油	しらたき	だし汁	脂質	14.3g	15.8g
	・	味噌汁(生揚げ・えのきたけ)	味噌汁(生揚げ・えのきたけ)		味噌	胡麻油	えのきたけ	ケチャップ	食塩相当量	1.7g	1.9g
	・	メロン	メロン		鶏ささ身	砂糖	メロン	鶏ガラスープの素			
10	月	ごはん	ごはん	のむヨーグルト	豚もも肉	はいが精米,砂糖	長ねぎ,おかひじき	しょう油,酒	エネルギー	459kcal	364kcal
	・	ぶたどん(具)	ぶたどん(具)	米粉と黄名粉のケーキ	ジョアマスカット	油,胡麻油	きゅうり,コーン	みりん,酢	たんぱく質	18.3g	17.8g
	・	おかひじきの中華サラダ	おかひじきの中華サラダ		牛乳(乳児のみ)	白胡麻,バター	人参	塩	脂質	11.7g	11g
	・	人参グラッセ	人参グラッセ		黄名粉	上新粉	メロン	水	食塩相当量	0.7g	1.1g
	・	メロン	メロン		豆乳	黒砂糖	レーズン	ベーキングパウダー			
11	火	ロールパン	ロールパン	牛乳	むきがれい	ロールパン,マヨネーズ	干ひじき,人参	塩	エネルギー	448kcal	384kcal
	・	魚のポテトフレーク焼き	魚のポテトフレーク焼き	グレープ羹	ベーコン	マッシュポテトフレーク,油	ほうれん草,もやし	こしょう	たんぱく質	17.8g	17.1g
	・	ひじきの胡麻和え	ひじきの胡麻和え	クラッカー	牛乳	白胡麻	モロヘイヤ,すいか	しょう油	脂質	17.8g	16.7g
	・	エジプトの王様スープ	エジプトの王様スープ			砂糖	粉寒天	水	食塩相当量	1.7g	1.6g
	・	すいか	すいか			ルヴァンクラッカー	ぶどうジュース	コンソメ			
12	水	ごはん	ごはん	牛乳	卵	はいが精米	トマト,ピーマン	塩	エネルギー	464kcal	389kcal
	・	スペイン風卵焼き	スペイン風卵焼き	フレンチかぼちゃ	ベーコン	油	パセリ,玉ねぎ	カレー粉	たんぱく質	13.9g	13.2g
	・	粉吹芋カレー風味	粉吹芋カレー風味		味噌	砂糖	えのきたけ	だし汁	脂質	17.8g	20.1g
	・	味噌汁(麩・玉ねぎ・えのきたけ)	味噌汁(麩・玉ねぎ・えのきたけ)		牛乳	じゃが芋	メロン		食塩相当量	1.3g	1.5g
	・	メロン	メロン			麩	かぼちゃ				
13	木	ごはん	ごはん	牛乳	豚レバー	はいが精米,砂糖	生姜汁,玉ねぎ	しょう油	エネルギー	464kcal	391kcal
	・	レバーの焼き肉	レバーの焼き肉	ロールカステラ	絹豆腐	油,春雨	にら,にんにく	みりん	たんぱく質	17.8g	17.9g
	・	拌三絲	拌三絲		味噌	胡麻油	人参	酢	脂質	15.3g	17g
	・	冷やし汁風	冷やし汁風		牛乳	白胡麻	きゅうり	塩	食塩相当量	1.3g	1.4g
	・	メロン	メロン			ロールカステラ	メロン	だし汁			
14	金	ごはん	ごはん	牛乳	鰯	はいが精米,かたくり粉	玉ねぎ,人参	塩	エネルギー	470kcal	405kcal
	・	魚のマリネ	魚のマリネ	ヒラヤーチー	味噌	油,砂糖	パセリ	酢	たんぱく質	17g	17g
	・	黄金煮	黄金煮		牛乳	さつま芋,バター	生わかめ	水	脂質	15.8g	17.5g
	・	味噌汁(麩・生わかめ・玉ねぎ)	味噌汁(麩・生わかめ・玉ねぎ)		まぐろ油漬缶	麩	長ねぎ	だし汁	食塩相当量	1.1g	1.4g
	・				花かつお	小麦粉	干ひじき	ウスターソース			
15	土	ごはん	ごはん	牛乳	鶏もも肉(皮つき)	はいが精米,米粉	トマト缶,玉ねぎ	塩	エネルギー	488kcal	427kcal
	・	鶏肉のトマト煮	鶏肉のトマト煮	ジャムパン	牛乳	油,砂糖	ほうれん草	こしょう	たんぱく質	18.3g	18.7g
	・	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草とコーンのソテー			じゃが芋	コーン	水	脂質	16.5g	18.5g
	・	ポテトスープ	ポテトスープ			ロールパン	人参	コンソメ	食塩相当量	1.5g	1.8g
	・	メロン	メロン			いちごジャム	メロン				
参考献立		そうめん	そうめん	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	そうめん,かたくり粉	オクラ,人参	だし汁	エネルギー	468kcal	525kcal
		鶏肉の立田揚げ	鶏肉の立田揚げ	天の川寒天	牛乳	油	みかん缶,生姜汁	みりん	たんぱく質	15.7g	17g
		かぼちゃ添え	かぼちゃ添え	塩味せんべい		白胡麻	かぼちゃ,キャベツ	しょう油	脂質	16.6g	18.5g
		キャベツの胡麻和え	キャベツの胡麻和え			砂糖	すいか,粉寒天	塩	食塩相当量	1.7g	2.1g
		すいか	すいか			星たべよ	ぶどうジュース,りんごジュース	水			

※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。