

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 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 ・ 31	火 ・ 木	ごはん 豆腐の田楽 モロヘイヤのナムル 味噌汁(油揚げ・なす) トマト		牛乳 とうきびごはん	鶏挽肉、綿豆腐 赤味噌 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、パン粉 砂糖 かたくり粉 胡麻油 白胡麻	生姜汁、モロヘイヤ もやし なす トマト とうもろこし	しょう油、水 みりん だし汁 塩 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	480kcal 18.2g 13.4g 1.3g	412kcal 18.7g 14.4g 1.6g
2	水	ロールパン パンプキンオムレツ きゅうりのおかか和え 豆腐スープ すいか		牛乳 寒天のフルーツみつけ 胡麻入りビスケット	卵 ベーコン 花かつお 綿豆腐 牛乳	ロールパン 油 砂糖 黒砂糖 アスパラビスケット	かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、コーン 人参、小松菜 すいか、粉寒天 みかん缶、パイン缶、黄桃缶	塩 こしょう 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	435kcal 15.4g 16g 1.6g	367kcal 14.2g 14.5g 1.5g
3 ・ 17	木	ごはん タンドリーチキン じゃが芋とピーマンのソテー トマト入り卵スープ メロン		牛乳 キャロットジャムパン	鶏もも肉(皮つき) プレーンヨーグルト 卵 牛乳	はいが精米、油 じゃが芋、かたくり粉 胡麻油、食パン 三温糖 水あめ	にんにく、生姜汁 ピーマン、人参 トマト、長ねぎ クリームコーン メロン	塩、こしょう カレー粉、パプリカ(乾) ケチャップ 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 18.5g 15.6g 1.4g	405kcal 18.8g 17.3g 1.9g
4 ・ 18	金	冷しきつね 魚の唐揚げ 納豆和え (幼児)味噌汁(切干し大根・生わかめ)		牛乳 ホットケーキ	油揚げ、鰯 納豆、花かつお 味噌、牛乳 卵 スキムミルク	乾麺、砂糖 かたくり粉 油 小麦粉 いちごジャム	きゅうり、みかん缶 レモン、ほうれん草 オクラ 切干し大根 生わかめ	だし汁、しょう油 みりん、塩 ベーキングパウダー 水 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	474kcal 20.3g 16.1g 1.7g	434kcal 20.4g 16.5g 1.8g
5 ・ 19	土	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 味噌汁(コーン・キャベツ) メロン		牛乳 しらすごはん	豚もも肉 味噌 牛乳 しらす干し	はいが精米、油 砂糖 かたくり粉 胡麻油 バター	茹たけのこ、人参 ピーマン、かぼちゃ コーン、キャベツ メロン 青のり	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	477kcal 16.6g 11.4g 1.3g	407kcal 16.6g 11.7g 1.6g
7 ・ 21	月	ごはん 鶏肉の変わり焼き キャベツの海苔和え 味噌汁(麩・生わかめ) すいか		牛乳 サマースパゲティ	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳 まぐろ油漬缶	はいが精米、マヨネーズ パン粉、油 麩 スパゲティ オリーブ油	キャベツ、もやし 焼のり、生わかめ すいか、トマト にんにく パセリ	塩 こしょう しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 20.1g 16.8g 1.6g	419kcal 21.2g 18.9g 2g
8 ・ 22	火	ロールパン おからハンバーグ さやいんげんと人参のソテー 牛乳 メロン		りんご果汁 茹でとうもろこし 甘辛せんべい	豚挽肉 おから スキムミルク 牛乳	ロールパン 油 パン粉 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ、さやいんげん 人参 りんごジュース メロン とうもろこし	水、塩 こしょう しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 17.1g 17g 1.1g	438kcal 16.2g 15.4g 1g
9 ・ 23	水	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		牛乳 ひまわり羹 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、油 バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラッカー	なす、かぼちゃ、人参 玉ねぎ、ズッキーニ キャベツ、きゅうり セロリ、パイン缶、粉寒天 みかんジュース、ぶどうジュース	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 12.8g 15.1g 1.2g	389kcal 11.3g 16.3g 1.4g
10 ・ 24	木	ごはん 魚のムニエル マカロニの和え物 味噌汁(生揚げ・とうがん) メロン		のむヨーグルト はちみつパン	生鮭、まぐろ油漬缶 味噌 生揚げ ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、小麦粉 油、バター マカロニ、砂糖 ロールパン はちみつ	人参 きゅうり とうがん メロン	塩 こしょう 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 22.2g 12.6g 1.7g	403kcal 22.7g 11.7g 1.9g
12 ・ 26	土	ごはん 生揚げの土佐煮 彩り野菜のピクルス風 味噌汁(じゃが芋・小松菜) メロン		牛乳 カステラ	生揚げ 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 じゃが芋 カステラ	人参、さやいんげん きゅうり コーン 小松菜 メロン	だし汁 しょう油 酒 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 16.2g 12.6g 1.2g	393kcal 15.7g 13.2g 1.3g
14 ・ 28	月	ごはん 卵焼き(味噌味) じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ・えのきたけ) トマト		牛乳 かぼちゃクッキー	卵 まぐろ油漬缶 スキムミルク 味噌 牛乳	はいが精米、油 じゃが芋 麩 砂糖 上新粉	長ねぎ、青のり 玉ねぎ えのきたけ トマト かぼちゃ	水 塩 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	496kcal 15.6g 17.8g 1.2g	428kcal 15.2g 20.1g 1.6g
15 ・ 29	火	ごはん 揚げこうやの照りマヨ かぼちゃの胡麻酢和え 味噌汁(生わかめ・長ねぎ)		牛乳 おかかおにぎり	凍り豆腐 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米、かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ 白胡麻	生姜汁 かぼちゃ 人参 生わかめ 長ねぎ	だし汁 しょう油 みりん 酒 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 15.3g 14g 1.2g	448kcal 15.1g 15g 1.6g
16 ・ 30	水	ごはん ポテトのチーズ焼き シルバーサラダ 野菜スープ 梨		牛乳 ひやむぎ	ロースハム ピザ用チーズ 生クリーム 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油 春雨 マヨネーズ 冷麦	玉ねぎ、パセリ きゅうり、人参 コーン、もやし 梨、みかん缶 生わかめ	塩、こしょう 水、コンソメ 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	464kcal 13.7g 14.3g 1.8g	392kcal 13.1g 15.6g 2g
25	金	ごはん レバーの芝麻揚げ 三色おひたし チキンスープ 梨		牛乳 炒めうどん	豚レバー 花かつお 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 豚もも肉	はいが精米、胡麻油 かたくり粉、油 砂糖 白胡麻 乾麺	にんにく、生姜汁 きゅうり、人参 もやし、かぼちゃ 玉ねぎ、パセリ 梨、ピーマン、青のり	酒、しょう油 だし汁、水 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 20.3g 15g 1.3g	429kcal 21.2g 16.2g 1.8g

※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。