

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	金	ロールパン	きのこハンバーグ	お茶	豚挽肉	ロールパン、油	玉ねぎ	水、塩	エネルギー	465kcal	395kcal
18	月	きのみ	さつま芋の甘煮	ぶどうのソイゼリー	牛乳	パン粉	しめじ	こしょう、中濃ソース	たんぱく質	19g	18.1g
		ブロccoliの	マヨネーズ添え		ゼラチン	さつま芋	エリンギ	ケチャップ	脂質	18.5g	17.1g
		牛乳			豆乳	砂糖	ブロッコリー	しょう油	食塩相当量	1.1g	0.8g
						マヨネーズ	ぶどうジュース	麦茶			
2	土	ごはん	生揚げのケチャップ炒め	牛乳	生揚げ	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	水、しょう油	エネルギー	483kcal	409kcal
16		小松菜のソテー	味噌汁(じゃが芋・生わかめ)	ロールカステラ	豚もも肉	砂糖	ピーマン	酢、塩	たんぱく質	16.8g	16.8g
					味噌	かたくり粉	パイン缶	ケチャップ	脂質	17.3g	19.2g
					牛乳	じゃが芋	小松菜	こしょう	食塩相当量	1.2g	1.5g
						ロールカステラ	生わかめ	だし汁			
5	火	ごはん	ツナ入り卵焼き	牛乳	卵	はいが精米	玉ねぎ、切干し大根	塩	エネルギー	500kcal	421kcal
19		里芋の含め煮	味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	きのこごはん	まぐろ油漬缶	砂糖	ほうれん草、柿	みりん	たんぱく質	17.3g	17.3g
					味噌	油	しめじ	だし汁	脂質	13.9g	15.1g
					牛乳	里芋	人参	しょう油	食塩相当量	1.6g	1.9g
					油揚げ		冷凍グリーンピース				
6	水	カレー(ライス)	切干し大根のサラダ	お茶	豚もも肉	はいが精米、じゃが芋	人参	カレー粉、水	エネルギー	511kcal	400kcal
20				こどもニュータンタンメン	スキムミルク	油、バター	玉ねぎ	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質	17.2g	15.5g
					牛乳(乳児のみ)	小麦粉、白胡麻	切干し大根	中濃ソース、塩	脂質	15.5g	15.5g
					豚挽肉	胡麻油、中華麺	きゅうり	酢、しょう油	食塩相当量	1.8g	2.4g
					卵	かたくり粉	にんにく	麦茶、鶏ガラスープ、パプリカ(乾)			
7	木	ごはん	大豆とごぼうの落とし揚げ	牛乳	大豆水煮、鶏挽肉	はいが精米、小麦粉	ごぼう、人参	塩、しょう油	エネルギー	463kcal	386kcal
21		彩り野菜のピクルス風	味噌汁(生揚げ・えのきたけ)	お麩のラスク	生揚げ	油	ブロッコリー	酒	たんぱく質	18g	19.3g
		みかん		いりこ	味噌	砂糖	コーン	水	脂質	17.9g	20g
					牛乳	麩	えのきたけ	酢	食塩相当量	1.2g	1.3g
					いりこ	バター	みかん	だし汁			
8	金	ごはん	魚のもみじ焼	牛乳	生鮭	はいが精米、米粉	人参、大根	塩	エネルギー	485kcal	408kcal
22		凍り豆腐と野菜の煮物	清汁(生わかめ・長ねぎ)	秋のくだものケーキ	凍り豆腐	油、マヨネーズ	さやえんどう、生わかめ	しょう油	たんぱく質	20.1g	20.9g
					牛乳	砂糖	長ねぎ、柿	だし汁	脂質	14.9g	16.1g
					卵	小麦粉	りんご	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.6g	2g
					スキムミルク	バター	レーズン	水			
9	土	ごはん	鶏肉と里芋の煮物	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	人参、玉ねぎ	だし汁	エネルギー	476kcal	392kcal
30		ブロッコリーのおかか和え	味噌汁(コーン・キャベツ)	ゆかりごはん	花かつお	里芋	ブロッコリー	しょう油	たんぱく質	16.7g	16.4g
		みかん			味噌	油	コーン	ゆかり	脂質	9.9g	9.9g
					牛乳	砂糖	キャベツ		食塩相当量	1.2g	1.6g
							みかん				
11	月	ロールパン	オムレツのミートソースかけ	お茶	卵	ロールパン	玉ねぎ、きゅうり	水、塩	エネルギー	475kcal	379kcal
25		ポテトサラダ	白菜スープ	塩むすび	スキムミルク	油	コーン	こしょう、ケチャップ	たんぱく質	15.3g	12.2g
		みかん			豚挽肉	米粉	白菜	酢	脂質	14.2g	10.2g
					粉チーズ	じゃが芋	人参	コンソメ	食塩相当量	1.6g	1.3g
					牛乳(乳児のみ)	米	みかん	麦茶			
12	火	ごはん	焼き魚	のむヨーグルト	さんま	はいが精米、油	レモン、大根	塩	エネルギー	495kcal	401kcal
26		中華サラダ	味噌汁(絹豆腐・なめこ)	干いも	絹豆腐	砂糖、胡麻油	人参、きゅうり	酢	たんぱく質	17.8g	17.3g
		柿		鈴カステラ	味噌	白胡麻	もやし	しょう油	脂質	16.4g	16.7g
					ジョアマスクット	干し芋	なめこ	だし汁	食塩相当量	1.2g	1.4g
					牛乳(乳児のみ)	鈴カステラ	柿				
13	水	ごはん	鶏ちゃん	牛乳	鶏もも肉(皮つき)	はいが精米、油	にんにく、キャベツ	酒	エネルギー	511kcal	441kcal
27		ほうれん草の中華和え	煮豆	黒糖蒸しパン	味噌	砂糖、胡麻油	人参、玉ねぎ	しょう油	たんぱく質	17.9g	18g
		みかん			大豆水煮	白胡麻	ほうれん草	酢	脂質	16.1g	17.6g
					牛乳	小麦粉	みかん	塩	食塩相当量	0.8g	1.1g
					豆乳	黒砂糖	レーズン	ベーキングパウダー			
14	木	ごはん	レバーの立田揚げ	牛乳	豚レバー	はいが精米、かたくり粉	生姜汁	しょう油	エネルギー	516kcal	454kcal
		ひじきの炒り煮	味噌汁(ほうれん草・さつま芋)	二色サンド	油揚げ	油、砂糖	干ひじき	だし汁	たんぱく質	19.6g	20.5g
					大豆水煮	さつま芋、食パン	人参		脂質	16g	17.4g
					味噌	はちみつ	ほうれん草		食塩相当量	1.8g	2g
					牛乳	いちごジャム					
15	金	五目うどん	豚肉の生姜焼き	牛乳	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ	乾麺	長ねぎ、小松菜	だし汁、みりん	エネルギー	449kcal	397kcal
29		白菜サラダ	(幼児)清汁(麩・小松菜)	さつま芋の黄名粉揚げ	なると	油	生姜汁	しょう油	たんぱく質	18g	16.6g
					豚もも肉	麩	白菜	塩	脂質	15.7g	16.6g
					牛乳	さつま芋	りんご	酢	食塩相当量	1.5g	1.3g
					黄名粉	砂糖	レーズン	こしょう			
28	木	ごはん	鶏肉のカレー揚げ	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、かたくり粉	干ひじき	しょう油	エネルギー	515kcal	465kcal
		ひじきの炒り煮	味噌汁(ほうれん草・さつま芋)	二色サンド	油揚げ	油、砂糖	人参	カレー粉	たんぱく質	19.2g	20g
					大豆水煮	さつま芋、食パン	ほうれん草	だし汁	脂質	16.9g	19.8g
					味噌	はちみつ			食塩相当量	1.8g	2.1g
					牛乳	いちごジャム					

※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)120gまたはロールパン55g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。**