

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
2	月	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き れんこんのきんぴら キャベツスープ	のむヨーグルト がんづき	鶏もも肉(皮なし) 卵 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 豆乳	はいが精米,小麦粉 コーンフ레이크,油 胡麻油,砂糖 黒砂糖 黒胡麻	れんこん 人参 さやえんどう キャベツ 小松菜	塩,こしょう だし,しょう油 水 コンソメ 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	461kcal 18.8g 9.5g 1.6g	360kcal 18.5g 8.1g 2g
3	火	味噌けんちんうどん(汁) 煮魚 ほうれん草のおひたし	牛乳 ごまじゃおにぎり	味噌 鯖 花かつお 牛乳 ちりめんじゃこ	乾麺,油 砂糖 はいが精米 胡麻油 白胡麻	人参,ごぼう 大根 長ねぎ ほうれん草 もやし	だし汁 しょう油 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 19.8g 14.2g 2g	453kcal 20.9g 15.9g 2g
4	水	ロールパン チキングラタン 三色サラダ 牛乳 りんご	お茶 米粉のおさつスコーン	鶏むね肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ 牛乳 豆乳	ロールパン,マカロニ 油,バター 小麦粉,パン粉 さつま芋,砂糖 上新粉	玉ねぎ,パセリ フロッキー,カリフラワー 人参 りんご レーズン	塩,こしょう 水,コンソメ 酢,しょう油 麦茶 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	506kcal 16.8g 19.8g 1.2g	437kcal 15.1g 18.7g 0.9g
5	木	ごはん 千草焼き カミカミサラダ 味噌汁(生揚げ・もやし) みかん	りんご果汁 干いも お麩のラスク(青のり味)	卵 豚挽肉 味噌 生揚げ 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 砂糖,マヨネーズ 白胡麻,干し芋 麩 バター	人参,玉ねぎ 生しいたけ,ピーマン ごぼう,きゅうり もやし,りんごジュース みかん,青のり	塩 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 14.2g 15g 1.1g	369kcal 11.9g 14.8g 1.3g
6	金	ごはん レバーの芝麻揚げ 切干し大根の和え物 清汁(生わかめ・長ねぎ・えのきたけ)	牛乳 あんかけスパゲティ	豚レバー 牛乳 豚挽肉	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖 白胡麻 スパゲティ	にんにく,生姜汁 切干し大根,人参 きゅうり,もやし 生わかめ,長ねぎ えのきたけ,玉ねぎ,小松菜	酒,しょう油 だし汁,酢 塩,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	494kcal 19.8g 15.6g 1.6g	422kcal 20.3g 16.9g 1.9g
7	土	ごはん チリコンカン ブロッコリーの中華和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	牛乳 昆布ごはん	大豆水煮 豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 胡麻油 じゃが芋 白胡麻	玉ねぎ,にんにく 生姜汁,トマト缶 ブロッコリー りんご 塩昆布	水,中濃ソース ケチャップ,しょう油 カレー粉,塩 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 17.4g 13.1g 1.3g	428kcal 17.2g 13.7g 1.6g
9	月	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル ひじきの五目煮 みかん	牛乳 ちんすこう(黄名粉)	豚もも肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳 黄名粉	はいが精米,胡麻油 砂糖 白胡麻 油 小麦粉	にんにく,もやし ほうれん草,人参 干ひじき さやいんげん みかん	酒 しょう油 酢 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 19.1g 20g 0.9g	440kcal 19.4g 22.4g 1.1g
10	火	ごはん 魚のフライ わかめとコーンのサラダ 味噌汁(大根・なめこ) りんご	牛乳 焼き芋	むぎがれい ししゃも 味噌 牛乳	はいが精米,小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋	生わかめ,キャベツ コーン 大根 なめこ りんご	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	481kcal 16g 15.2g 1.3g	399kcal 12.3g 17.3g 1.7g
11	水	ジャムサンド 青菜とチーズのオムレツ マカロニサラダ 白菜スープ	牛乳 米粉のココア蒸しパン	卵,粉チーズ 鶏挽肉,まぐろ,油漬缶 ベーコン,綿豆腐 牛乳 豆乳	食パン,いちごジャム 油,マカロニ 米粉 コーンスターチ 黒砂糖	玉ねぎ,ほうれん草 人参 きゅうり 白菜 レーズン	塩,こしょう 酢 鶏ガラスープ ベーキングパウダー 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 18.6g 19.5g 1.6g	471kcal 18.6g 20.9g 1.6g
12	木	ごはん シューマイ 野菜ソテー 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) みかん	牛乳 キャラメルポップコーン いりこ	豚挽肉 油揚げ 味噌 牛乳 いりこ	はいが精米,油 かたくり粉 とうもろこし(乾) バター 砂糖	玉ねぎ,生姜汁 冷凍グリーンピース,キャベツ もやし,パセリ かぶ,かぶ(葉) みかん	塩 こしょう 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	446kcal 15.9g 15.6g 1.4g	358kcal 16.2g 16.8g 1.6g
13	金	カレー(ライス) ひじきのサラダ	お茶 チーズケーキ	豚もも肉,スキムミルク クリームチーズ 生クリーム,ゼラチン プレーンヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉 砂糖 いちごジャム	人参,玉ねぎ 干ひじき きゅうり コーン レモン	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 しょう油,酢 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 13.3g 17.2g 1.4g	362kcal 10.4g 17.6g 1.8g
14	土	ごはん 生揚げの味噌炒め じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん	牛乳 カステラ	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 じゃが芋 麩 カステラ	人参,玉ねぎ ピーマン 干しいたけ 青のり みかん	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	491kcal 16.4g 13.2g 1.3g	420kcal 16.2g 14g 1.4g
20	金	ごはん 魚の柚子味噌焼き かぼちゃの含め煮 煮豆 清汁(絹豆腐・長ねぎ)	牛乳 あんかけスパゲティ	ぶり,味噌 大正金時豆 牛乳 絹豆腐 豚挽肉	はいが精米 砂糖 油 スパゲティ かたくり粉	ゆず,かぼちゃ 長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜	しょう油,みりん だし汁,塩 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	524kcal 22.1g 16.6g 1.6g	460kcal 23.1g 18.3g 1.9g
参考 献立		ジャムサンド ケーキ風ミートローフ 茹で野菜 豆乳コーンスープ みかん	牛乳 米粉ココアクッキー	豚挽肉 豆乳 牛乳	食パン,いちごジャム 油,パン粉 じゃが芋,かたくり粉 さつま芋,砂糖 上新粉,粉糖	玉ねぎ,人参 フロッキー,カリフラワー クリームコーン パセリ みかん	水,塩 こしょう,湯 コンソメ 純ココア 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	556kcal 18.7g 20.6g 1.9g	680kcal 22.4g 24.7g 2.1g

※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)120gまたはロールパン55gを目安量としています。

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。