

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	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	木	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 豆乳もち	豚もも肉,凍り豆腐 油揚げ 牛乳 豆乳 黄名粉	はいが精米,胡麻油 砂糖,白胡椒 油 かたくり粉 黒砂糖	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 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469kcal 19.4g 14.3g 0.8g	383kcal 19.8g 15.3g 1g
2	金	ごはん	魚のかば焼き風 カリフラワーのピクルス風 豆乳味噌汁(えのきたけ・キャベツ) みかん	お茶 なら茶めしの 焼きおにぎり	いわし,豆乳 味噌 牛乳(乳児のみ) いり大豆 小豆	はいが精米,米粉 油,砂糖 雑穀米 白胡麻 かたくり粉	カリフラワー,人参 きゅうり えのきたけ キャベツ みかん	だし汁,しょう油 酢,塩 麦茶 水 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 18.2g 12.8g 1.5g	386kcal 17.2g 12g 1.6g
3	土	ごはん	卵焼き(味噌味) 豆腐の和え物 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん	牛乳 おかかごはん	卵,鶏挽肉 スキムミルク,味噌 絹豆腐 花かつお 牛乳	はいが精米 油 麩 白胡麻	長ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ みかん	水 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 20.2g 14.3g 1.2g	430kcal 20.6g 15.6g 1.6g
5	月	ごはん	生揚げのケチャップ炒め 切干し大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	牛乳 じゃが芋もち	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳 粉チーズ	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 さつま芋 じゃが芋 バター	人参 玉ねぎ ピーマン パイン缶 切干し大根	水,しょう油 酢,塩 ケチャップ,みりん だし汁 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 15.7g 15.1g 1.5g	401kcal 15.4g 16.3g 1.7g
6	火 木	ロールパン	ほうれん草のグラタン 茹で野菜 牛乳 みかん	お茶 鶏おこわ	鶏もも肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ 牛乳	ロールパン,油 マカロニ,バター 小麦粉 はいが精米 もち米	ほうれん草,玉ねぎ ブロッコリー,人参 みかん 干しいたけ ごぼう	塩,こしょう 水,コンソメ 麦茶 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 16.6g 15.5g 1.3g	404kcal 15g 13.2g 1g
7	水	ごはん	魚の変わり焼き キャベツの胡麻和え 煮豆 わかめスープ,伊予柑	お茶 こどもニュータンタンメン	さわら 大正金時豆 牛乳(乳児のみ) 豚挽肉 卵	はいが精米,マヨネーズ パン粉,油 白胡麻,砂糖 中華麺,かたくり粉 胡麻油	キャベツ,人参 生わかめ 長ねぎ にんにく 伊予柑	塩,こしょう しょう油,麦茶 水,コンソメ 鶏ガラスープ パプリカ(乾)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 20.5g 13.9g 1.8g	373kcal 19.8g 13.3g 2.3g
8	木	豚汁うどん(汁)	豆腐の松風焼き ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳 黄名粉入り蒸しパン	豚もも肉,味噌 絹豆腐,豚挽肉 花かつお,牛乳 黄名粉,卵 豆乳	乾麺,里芋 かたくり粉 砂糖 油 小麦粉	人参,大根 ごぼう,長ねぎ 生姜汁 ブロッコリー りんご	だし汁 塩 しょう油 ペーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 20.9g 16g 1.7g	449kcal 21.9g 17.9g 1.7g
9	金 月	ごはん	鶏天 れんこんのきんぴら 清汁(えのきたけ・かぶ・かぶの葉) みかん	牛乳 炒めビーフン	鶏ささ身 牛乳 豚もも肉	はいが精米,小麦粉 かたくり粉,油 胡麻油,砂糖 白胡麻 ビーフン	生姜汁,にんにく れんこん,人参 さやえんどう,えのきたけ かぶ,かぶ(葉) みかん,キャベツ,小松菜	しょう油,酒 水 だし汁 塩 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 19.1g 15g 1.4g	393kcal 19.6g 16.1g 1.7g
10	土	ごはん	鶏肉のコーンフレーク焼き 煮びたし 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) 伊予柑	牛乳 黒糖パン	鶏もも肉(皮なし) 卵 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 コーンフレーク 油 黒糖パン	小松菜 白菜 生わかめ 伊予柑	塩 こしょう みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 21.2g 14.9g 1.7g	434kcal 22.3g 16.3g 2.3g
13	火	カレー(ライス)	青菜のマヨネーズ和え	牛乳 フレンチラッポラ 鈴カステラ	豚もも肉 スキムミルク まぐろ油漬缶 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,マヨネーズ 米粉 鈴カステラ	人参 玉ねぎ のらぼう菜 ごぼう	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525kcal 15.9g 20.6g 1.1g	450kcal 15.2g 23.4g 1.6g
14	水	ジャムサンド	オムレツ 白菜サラダ ポテトスープ みかん	のむヨーグルト 米粉ココアクッキー	卵 豚挽肉 ジョアマスクット 牛乳(乳児のみ)	食パン,いちごジャム 油,じゃが芋 さつま芋 砂糖 上新粉	玉ねぎ,白菜 りんご レーズン 人参 みかん	塩,こしょう ケチャップ,酢 水,コンソメ 純ココア ペーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 14.7g 17.7g 1.6g	426kcal 13.3g 17.5g 1.4g
20	火	ごはん	鶏レバーの炒め煮 粉吹芋カレー風味 味噌汁(絹豆腐・油揚げ)	ミルクココア 干いも お麩のラスク(青のり味)	鶏レバー 絹豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 じゃが芋,干し芋 麩 バター	しらたき,ごぼう 生姜汁 さやいんげん パセリ 青のり	しょう油,酒 カレー粉,塩 だし汁 純ココア 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445kcal 17.9g 11.9g 1.3g	367kcal 17.9g 12.6g 1.5g
参考 献立		ちらし寿司	魚の西京焼き 三色おひたし 清汁(花麩・菜の花・えのきたけ) 清見柑	牛乳 (乳児)りんごゼリー (幼児)桜もち ひなあられ	油揚げ さわら 白味噌 牛乳	米,砂糖,油 胡麻油,白胡麻 白胡麻,花麩,ひなあられ りんごゼリー(乳児のみ) 桜もち(幼児のみ)	人参,干しいたけ さやえんどう,コーン 生姜汁,ほうれん草 もやし,菜の花 えのきたけ,清見柑	酢 塩 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	444kcal 18.5g 13g 1.9g	538kcal 21.1g 14.3g 2.3g

※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。