

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	金	ごはん 魚のしぐれ煮 白和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) 清見柑		牛乳 芋ようかん	鯖, 綿豆腐 焼き竹輪, 味噌 油揚げ, 味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米 砂糖 白胡麻 さつま芋	生姜汁, ほうれん草 人参, かぶ かぶ(葉) 清見柑 粉寒天	しょう油 みりん だし汁 水 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 19.4g 13.6g 1.5g	421kcal 20g 14.8g 1.7g
2	土	ごはん ポークピカタ ブロッコリーのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		牛乳 おかかごはん	豚もも肉 卵 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 小麦粉 油 じゃが芋 白胡麻	ブロッコリー 玉ねぎ	塩 こしょう ケチャップ だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 20.2g 12.5g 1.3g	413kcal 20.9g 13g 1.6g
4	月	ごはん 青菜シューマイ もやしの三杯酢 味噌汁(えのきたけ・白菜) 伊予柑		牛乳 豆腐入りドーナツ	豚挽肉, 味噌 牛乳 卵 スキムミルク 絹豆腐	はいが精米 油 かたくり粉 砂糖 小麦粉	小松菜, 玉ねぎ 生姜汁, もやし きゅうり, 人参 コーン, えのきたけ 白菜, 伊予柑, レーズン	塩, しょう油 水, 酢 だし汁 ベーキングパウダー バナラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 16.7g 17.5g 1.4g	443kcal 16.5g 19.3g 1.6g
5	火	あんかけうどん 魚の香味焼き 磯煮(幼児)かきたま汁 清見柑		りんご果汁 フラップ ジャックス	豚もも肉 さわら 大豆水煮 卵 牛乳(乳児のみ)	乾麺, かたくり粉 白胡麻, 油 砂糖, オートミール 無塩バター, 三温糖 はちみつ	人参, もやし 小松菜, 生姜汁 長ねぎ, 干ひじき りんごジュース 清見柑	だし汁 しょう油 塩 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 17.3g 13.5g 1.8g	378kcal 15g 13.6g 1.5g
6	水	ごはん レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁(切干し大根・ほうれん草)		牛乳 かるかん	豚レバー しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米, 胡麻油 かたくり粉, 油 砂糖, 上新粉 長芋 甘納豆	生姜汁, ビーマン きゅうり, 生わかめ みかん缶 切干し大根 ほうれん草	酒, しょう油 だし汁, 酢 塩 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 16.9g 12.1g 1.5g	433kcal 16.5g 12.6g 1.7g
7	木	ロールパン 米粉豆乳グラタン 胡麻ドレッシングサラダ 牛乳 清見柑		お茶 しらすごはん	鶏むね肉(皮なし) 豆乳 ロースハム 牛乳 しらす干し	ロールパン, さつま芋 油, 上新粉 マッシュポテトフレーク 白胡麻 はいが精米	玉ねぎ, マッシュルーム パセリ, キャベツ きゅうり, トマト 清見柑 青のり	コンソメ 塩 こしょう 酢 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 18.8g 15.7g 1.4g	417kcal 17.5g 13.4g 1.2g
8	金	ごはん 中華風卵焼き じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) はっさく		牛乳 なつたまパスタ	卵 絹豆腐 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米, 油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 スナゲティ	長ねぎ, 人参 干しいたけ, 茹たけのこ ピーマン, 生わかめ はっさく, のらぼう菜 玉ねぎ	塩, こしょう 水 鶏ガラスープの素 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 16.8g 14.7g 1.3g	379kcal 16.6g 15.9g 1.9g
9	土	ごはん 生揚げの土佐煮 人参のしりしりー 味噌汁(里芋・長ねぎ) 清見柑		牛乳 コーンフレークの ヨーグルトがけ	生揚げ, 花かつお まぐろ油漬, 卵 味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米, 砂糖 油 里芋 コーンフレーク いちごジャム	人参 さやいんげん 長ねぎ 清見柑	だし汁 しょう油 酒 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 16.9g 14.4g 1.5g	389kcal 16.9g 15.7g 1.8g
11	月	カレー(ライス) わかめとコーンのサラダ		牛乳 豆乳プリン いちごソース添え クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 豆乳 ゼラチン	はいが精米, じゃが芋 油, バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラッカー	人参, 玉ねぎ 生わかめ キャベツ コーン いちご	カレー粉, 水 コンソメ, ケチャップ 中濃ソース, 塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531kcal 17.3g 17.5g 1.3g	445kcal 16.9g 19.1g 1.8g
12	火	ロールパン パッファローチキン ブロッコリーのマヨネーズ添え ポトフ 清見柑		お茶 じゃこおにぎり	鶏もも肉(皮なし) ベーコン 牛乳(乳児のみ) ちりめんじゃこ	ロールパン, かたくり粉 油, バター マヨネーズ, じゃが芋 はいが精米 胡麻油	にんにく, ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 清見柑	塩, こしょう ケチャップ, 水 コンソメ 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 18.4g 14.6g 1.8g	403kcal 16g 11.1g 1.5g
13	水	ごはん 擬製豆腐 いんげんのきんぴら 味噌汁(大根・なめこ) 清見柑		のむヨーグルト 胡麻トースト	綿豆腐, 卵 豚挽肉 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米, 油 砂糖, 胡麻油 食パン 白胡麻 バター	人参, 長ねぎ 生しいたけ, さやいんげん しらたき, 大根 なめこ 清見柑	しょう油 塩 酒 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 17.1g 16g 2.1g	371kcal 16.1g 15.4g 2.2g
14	木	ごはん ベルデコロッケ 白菜の中華風甘酢漬 清汁(麩・長ねぎ)		牛乳 マカロニのあべ川	スキムミルク 豚挽肉 牛乳 黄名粉	はいが精米 マッシュポテトフレーク 油, 小麦粉 パン粉, 胡麻油 砂糖, 麩, マカロニ	玉ねぎ のらぼう菜 白菜 人参 長ねぎ	水, 塩 こしょう, 酢 鶏ガラスープの素 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 16.5g 17.5g 1.2g	444kcal 16.2g 19.3g 1.4g
22	金	ごはん 大豆のミートローフ シルバーサラダ 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 伊予柑		お茶 ぼたもち	大豆水煮, 豚挽肉 豆乳, 味噌 牛乳(乳児のみ) 小豆 黄名粉	はいが精米, 油 オートミール, 春雨 マヨネーズ, もち米 米 砂糖	玉ねぎ, きゅうり 人参 切干し大根 ほうれん草 伊予柑	塩 こしょう ケチャップ だし汁 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 16.3g 12.8g 1.3g	410kcal 14.4g 11.8g 1.3g
23	土	ごはん ホイコーロー 粉吹芋 味噌汁(生揚げ・もやし) 伊予柑		牛乳 カステラ	豚もも肉 赤味噌 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米, 砂糖 かたくり粉 油 じゃが芋 カステラ	キャベツ, 赤ピーマン 長ねぎ, にんにく 生姜, パセリ もやし 伊予柑	酒 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	486kcal 17.7g 12.8g 1.3g	417kcal 17.9g 13.6g 1.4g

※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。**