

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 ・ 15	土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・チンゲン菜)	牛乳 おかかおにぎり	鶏もも肉(皮つき) 油揚げ 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 マーマレード 白胡麻 砂糖	にんにく、干ひじき 人参、ほうれん草 もやし チンゲン菜 青のり	酒 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 20.1g 14.9g 1.4g	452kcal 20.8g 16.2g 1.8g
3 ・ 17	月	ロールパン アイリッシュポテトチャンプ アスパラガスのマヨネーズ添え 春雨と豆腐のスープ メロン	のむヨーグルト ちんすこう	コンビーフ缶 絹豆腐 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	ロールパン、じゃが芋 油、バター マヨネーズ、春雨 小麦粉、砂糖 白胡麻	玉ねぎ、パセリ アスパラガス 人参 小松菜 メロン	塩 こしょう 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 12.7g 17.3g 1.6g	391kcal 9.6g 14.7g 1.3g
4 ・ 18	火	かけうどん 納豆の天ぷら 甘酢和え (幼児)清汁(えのきたけ・麩・オクラ) メロン	牛乳 マカロニのあべ川	豚もも肉 納豆 ちりめんじゃこ 牛乳 黄名粉	乾麺、麩 砂糖、小麦粉 白胡麻 油 マカロニ	人参、長ねぎ 小松菜、にら 玉ねぎ、トマト きゅうり、生わかめ えのきたけ、オクラ、メロン	しょう油、だし汁 みりん、塩 ベーキングパウダー 水 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438kcal 17g 14.8g 1.5g	372kcal 13.9g 15.5g 1.2g
5 ・ 19	水	カレー(ライス) 切干し大根のナムル	お茶 骨太チャーハン	豚もも肉、スキムミルク 牛乳(乳児のみ) 桜海老 しらす干し 卵	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、胡麻油 砂糖 白胡麻	人参 玉ねぎ 切干し大根 きゅうり 長ねぎ	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 麦茶、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501kcal 14.7g 14.2g 1.3g	396kcal 12.5g 13.9g 1.7g
6 ・ 20	木	ごはん 魚の重ね煮 三色おひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	牛乳 お麩のラスク 揚げせんべい	鯖 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 麩 バター 歌舞伎揚げ	大根、アスパラガス 人参、もやし かぼちゃ 玉ねぎ すいか	だし汁 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 16.9g 14.7g 1.4g	371kcal 17g 15.7g 1.6g
7 ・ 21	金	ごはん バーベキューチキン シルバーサラダ 雷汁 甘夏柑	牛乳 米粉人参クッキー	鶏もも肉(皮なし) 絹豆腐 牛乳	はいが精米、春雨 マヨネーズ、油 上新粉、マーガリン バター 砂糖	パン、玉ねぎ 生姜、きゅうり 人参、かぶ かぶ(葉) 甘夏柑	しょう油、ケチャップ 塩 こしょう だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 17.3g 17.5g 1.3g	439kcal 17.4g 19.4g 1.8g
8 ・ 22	土	ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹芋 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) 甘夏柑	牛乳 黒糖パン	絹豆腐 豚もも肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 じゃが芋 黒糖パン	人参、もやし にら、パセリ 玉ねぎ キャベツ 甘夏柑	酒 しょう油 コンソメ 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 17.4g 15.6g 1.5g	404kcal 17.7g 17.2g 1.8g
10 ・ 24	月	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(麩・玉ねぎ・油揚げ) メロン	牛乳 あじさい羹 クラッカー	鶏挽肉 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、パン粉 油、砂糖 胡麻油 麩 牛乳 ルヴァンクラッカー	長ねぎ、さやいんげん 人参、しらたき 玉ねぎ、メロン 粉寒天、りんごジュース ぶどうジュース	水、塩 こしょう、しょう油 みりん だし汁 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 16g 14.2g 1.4g	379kcal 15.6g 15g 1.7g
11 ・ 25	火	ジャムサンド 魚のグラタン 茹で野菜 牛乳	のむヨーグルト そらまめ カステラ	めかじき 粉チーズ 牛乳 ジョアスカット	食パン、いちごジャム 油、じゃが芋 マヨネーズ パン粉 カステラ	玉ねぎ パセリ スナップえんどう 人参 そらまめ	塩 こしょう カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 17.9g 17.2g 1g	459kcal 19g 18g 0.9g
12 ・ 26	水	ごはん キッシュ おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのきたけ) トマト	牛乳 米粉のココアケーキ	ピザ用チーズ、卵 豆乳 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油 砂糖 上新粉 黒砂糖	ほうれん草、玉ねぎ おかひじき、きゅうり コーン、えのきたけ トマト レーズン	塩、こしょう 酢、しょう油 だし汁 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	487kcal 16.8g 16.2g 1.3g	420kcal 17g 18.1g 1.7g
13 ・ 29	木 ・ 土	ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(絹豆腐・にら)	牛乳 生姜ごはん	大豆水煮、豚挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳 油揚げ	はいが精米 油 砂糖	玉ねぎ、にんにく 生姜汁、トマト缶 小松菜、人参 にら、生姜 塩昆布	水、中濃ソース ケチャップ、しょう油 カレー粉、塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 19g 16.4g 1.5g	414kcal 19.6g 18.1g 1.9g
14 ・ 28	金	ごはん 魚のポテトフレック焼き サワークラフト 味噌汁(生わかめ・長ねぎ) トマト	牛乳 開口笑	めかじき 味噌 牛乳 卵	はいが精米、マヨネーズ マッシュポテトフレック、油 砂糖 小麦粉 白胡麻	キャベツ 人参 生わかめ 長ねぎ トマト	塩 こしょう 酢 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	515kcal 18.2g 19.4g 1.2g	455kcal 18.4g 21.9g 1.4g
27	木	ごはん レバーの焼き肉 かぼちゃのリョネーズ 清汁(はんぺん・ほうれん草)	牛乳 りんごジャムサンド	豚レバー ベーコン はんぺん 牛乳	はいが精米、砂糖 油 バター 食パン りんごジャム	玉ねぎ、にんにく 生姜汁 かぼちゃ パセリ ほうれん草	しょう油 みりん 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kcal 17.3g 12.3g 1.7g	362kcal 17.3g 13.1g 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。**