

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	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 ・ 22	木	ごはん タンドリーチキン モロヘイヤのナムル 味噌汁(玉ねぎ・なす・人参) メロン	牛乳 おかかおにぎり	鶏もも肉(皮つき) プレーンヨーグルト 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 油 胡麻油 白胡麻	にんにく、生姜汁 モロヘイヤ、もやし 玉ねぎ、なす 人参 メロン	塩、こしょう カレー粉、パプリカ(乾) ケチャップ、鶏ガラスープの素 水、だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 18.9g 14.1g 1.3g	431kcal 19.3g 15.6g 1.4g
2 ・ 23	金	冷しきつね 魚の唐揚げ トマトときゅうりのピクルス風 (幼児)味噌汁(絹豆腐・油揚げ・生わかめ)	牛乳 パイナップルブレッド	油揚げ、鰯 絹豆腐 味噌 牛乳 スキムミルク	乾麺、砂糖 かたくり粉 油 小麦粉 バター	生わかめ、みかん缶 トマト きゅうり パイン缶 レーズン	だし汁、しょう油 みりん、塩 酢、ベーキングパウダー 水、シロップ バニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432kcal 16.1g 14.3g 1.7g	405kcal 17.5g 16.1g 1.5g
3 ・ 24	土	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 味噌汁(コーン・キャベツ) 梨	牛乳 カステラ	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 胡麻油 バター カステラ	茹たけのこ、人参 ピーマン、かぼちゃ コーン キャベツ キヤベツ	酒 塩 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	478kcal 15.8g 12.2g 1.2g	412kcal 15.8g 12.8g 1.4g
5 ・ 19	月	ロールパン パンプキンオムレツ 和風スパゲティサラダ 牛乳	お茶 こぎつねちらし	卵 ベーコン 味噌 牛乳 油揚げ	ロールパン、油 スパゲティ、砂糖 胡麻油 はいが精米 白胡麻	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参 きゅうり コーン さやいんげん	塩、こしょう 酢、麦茶 だし、酒 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 17.8g 19g 1.4g	438kcal 17.2g 18.3g 1.2g
6 ・ 20	火	ごはん ハッシュドポーク 人参サラダ すいか	牛乳 なめらか水羊羹 揚げせんべい	豚もも肉 牛乳	はいが精米、バター 小麦粉、砂糖 白胡麻、油 こしあん アンパンマンせんべい	玉ねぎ、人参 マッシュルーム缶 トマトピューレー、もやし すいか 粉寒天	ケチャップ、ウスターソース 水、酒 コンソメ、こしょう 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 16.8g 15.2g 1.3g	437kcal 16.5g 16.3g 1.5g
7 ・ 21	水	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 春雨のさっと煮 味噌汁(じゃが芋・生わかめ)	のむヨーグルト 沖縄風ドーナツ	むぎがれい、味噌 豚挽肉 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 卵	はいが精米、油 マヨネーズ、春雨 砂糖、白胡麻 胡麻油、じゃが芋 小麦粉、黒砂糖	人参、ピーマン 玉ねぎ、長ねぎ にんにく 生姜汁 生わかめ	塩、こしょう しょう油、酒 だし汁 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	514kcal 19g 18.4g 1.3g	438kcal 19.1g 19.2g 1.7g
8	木	ごはん レバーの胡麻照り焼き 納豆和え 味噌汁(生揚げ・とうがん) トマト	牛乳 ジャムパン(梨ジャム)	豚レバー、納豆 花かつお 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 小麦粉 白胡麻 油 ロールパン	ほうれん草、オクラ とうがん トマト 梨 レモン	しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 21.1g 12.9g 1.7g	406kcal 22.4g 14g 2g
9 ・ 26	金 ・ 月	ロールパン おからハンバーグ 野菜ソテー じゃが芋の甘煮 メロン	牛乳 サマースパゲティ	豚挽肉 おから 豆乳 牛乳 まぐろ油漬缶	ロールパン、油 パン粉、じゃが芋 砂糖 スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ、キャベツ もやし、人参 冷凍グリーンピース、メロン トマト、にんにく パセリ	塩 こしょう ケチャップ しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 18.5g 19.4g 1.4g	411kcal 18.4g 18.8g 1.2g
10	土	ごはん 炒り豆腐 もやしの三杯酢 味噌汁(麩・玉ねぎ) メロン	牛乳 コーンフレークのヨーグルトがけ	絹豆腐、豚挽肉 卵 味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米、油 砂糖 麩 コーンフレーク プレーンヨーグルト	人参、玉ねぎ ほうれん草、もやし きゅうり コーン メロン	しょう油 塩 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17.7g 14.6g 1.7g	400kcal 17.9g 16.1g 2.1g
13 ・ 27	火	夏野菜のカレー(ライス) パイナップルドレッシングサラダ	牛乳 焼きとうもろこし 甘辛せんべい	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米 油 バター 小麦粉 ぼたぼた焼き	なす、かぼちゃ 人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ、パイン缶 とうもろこし	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、こしょう しょう油、だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 13.7g 13.9g 1.4g	393kcal 13.2g 15.2g 1.7g
14 ・ 28	水	ごはん だし巻卵 磯煮 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) トマト	牛乳 ひまわり羹 胡麻入りビスケット	卵 大豆水煮 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 さつま芋 アスパラビスケット	干ひじき、人参 玉ねぎ、トマト 粉寒天 みかんジュース ぶどうジュース	だし汁 塩 しょう油 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 15.6g 13.4g 1.6g	379kcal 15g 14.1g 1.9g
15 ・ 29	木	ごはん 揚げこうやの照りマヨ きゅうりの中華和え 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) 梨	牛乳 ポップコーンカレー風味 パウムクーヘン	凍り豆腐 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 マヨネーズ、胡麻油 白胡麻、とうもろこし(乾) パウムクーヘン	生姜汁、きゅうり 生わかめ、コーン かぼちゃ 長ねぎ 梨	だし汁、しょう油 みりん、酒 酢 塩 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 14.6g 18g 1.3g	422kcal 13.5g 19.8g 1.7g
16 ・ 30	金	ごはん ポテトのチーズ焼き 切干し大根の和え物 豆乳コーンスープ	牛乳 ひやむぎ	まぐろ油漬缶 ピザ用チーズ 生クリーム 豆乳 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油 砂糖 かたくり粉 冷麦	玉ねぎ、パセリ 切干し大根、人参 きゅうり、クリームコーン みかん缶 生わかめ	塩、こしょう 酢、しょう油 水、コンソメ だし汁 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 14.9g 13.7g 1.9g	397kcal 14.3g 14.7g 2g
17 ・ 31	土	ごはん 生揚げの土佐煮 ポテトサラダ 味噌汁(切干し大根・えのきたけ)	牛乳 鮭昆布ごはん	生揚げ 花かつお 味噌 牛乳 鮭水煮缶	はいが精米 砂糖 じゃが芋 油 白胡麻	人参、さやいんげん きゅうり、コーン 切干し大根 えのきたけ 塩昆布	だし汁、しょう油 酒、酢 塩 こしょう みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 17.9g 14.2g 1.5g	410kcal 18.2g 15.4g 1.7g

※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。**