

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 幼児	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
4	土	ごはん	ポテのチーズ焼き れんこんの酢の物 味噌汁(油揚げ・長ねぎ)	牛乳 おかかごはん	ロースハム、ピザ用チーズ 生クリーム、油揚げ 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 じゃが芋 油 砂糖 白胡麻	玉ねぎ、パセリ れんこん 人参 きゅうり 長ねぎ	酢 塩 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 14.8g 13.5g 1.3g	394kcal 14.1g 14.5g 1.4g
6	月	ごはん	ケチャップビーンズ じゃが芋とコーンのソテー 味噌汁(麩・えのきたけ) ぼんかん	牛乳 グレーゼリー クラッカー	大豆水煮 ベーコン 味噌 牛乳 ゼラチン	はいが精米、油 砂糖 じゃが芋 えのきたけ ぼんかん ルヴァンクラッカー	人参、玉ねぎ コーン えのきたけ ぼんかん ぶどうジュース	水 ケチャップ 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	463kcal 15.2g 14.1g 1.7g	370kcal 14.5g 14.7g 1.8g
7	火	ジャムサンド 魚のフライオーロラソースかけ 甘酢和え 牛乳 みかん		お茶 雑炊	生鮭 卵 牛乳 鶏もも肉(皮なし)	食パン、いちごジャム 小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ 砂糖 はいが精米	トマト、きゅうり 生わかめ、みかん 人参、かぶ 大根、長ねぎ かぶ(葉)、大根(葉)	塩、こしょう ケチャップ、酢 麦茶 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 19.3g 15.9g 1.7g	459kcal 19.8g 17g 1.4g
8	水	ごはん	松風焼き 炒めなます ごまめ 清汁(絹豆腐・ほうれん草)	牛乳 黒みつトースト	鶏挽肉、豆乳 味噌、油揚げ いりこ 牛乳 絹豆腐	はいが精米、パン粉 砂糖、油 白胡麻、食パン バター 黒砂糖	長ねぎ、大根 人参、れんこん しらたき 干しいたけ ほうれん草	みりん、しょう油 塩、酢 だし汁 酒 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 19.9g 17.1g 1.9g	435kcal 20.2g 18.7g 2.3g
9	木	カレー(ライス) 温野菜サラダ		のむヨーグルト お麩のラスク 甘辛せんべい	豚もも肉 スキムミルク ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、麩 砂糖 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ブロッコリー かぶ	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 15.6g 13.7g 1.2g	369kcal 14g 13.2g 1.6g
10	金	のっぺうどん(汁) 厚焼き卵 小松菜の胡麻和え りんご		牛乳 ひじきおこわ	鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 卵 豚挽肉 牛乳	乾麺、里芋 油、かたくり粉 砂糖、白胡麻 はいが精米 もち米	人参、大根 長ねぎ、さやいんげん 小松菜、えのきたけ りんご、干ひじき 干しいたけ	だし汁 塩 しょう油 みりん 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 16.5g 13.4g 1.7g	405kcal 16.6g 14.8g 1.7g
11	土	ごはん	豚肉の炒め煮 黄金煮 味噌汁(切干し大根・小松菜) ぼんかん	牛乳 カステラ	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、春雨 油、砂糖 さつま芋 バター カステラ	生姜汁 玉ねぎ 切干し大根 小松菜 ぼんかん	酒 しょう油 水 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 16.8g 12.2g 1.2g	442kcal 16.6g 12.8g 1.4g
14	火	ごはん	八宝菜 三色野菜マヨネーズ添え みかん	お茶 豆乳スープ、バゲティ	豚もも肉 かまぼこ 牛乳(乳児のみ) ベーコン 豆乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 マヨネーズ、スバゲティ バター 小麦粉	人参、玉ねぎ 白菜、茹たけのこ 干しいたけ、さやえんどう ブロッコリー、カリフラワー みかん、マッシュルーム、パセリ	鶏ガラスープの素、水 塩 麦茶 コンソメ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 15.7g 14.4g 1.2g	350kcal 13.5g 14.2g 1.4g
15	水	ごはん	煮魚 ほうれん草の海苔和え けの汁	牛乳 小豆ドーナツ	ぶり、油揚げ 凍り豆腐、味噌 牛乳 絹豆腐 豆乳	はいが精米、砂糖 里芋 米粉 ゆで小豆缶 油	ほうれん草、もやし 焼のり 大根 人参 ごぼう	だし汁 しょう油 みりん 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	519kcal 19.6g 18.1g 1.3g	451kcal 20.4g 20g 1.6g
16	木	ロールパン 豆腐のミートグラタン 切干し大根のナムル ポテスープ りんご		お茶 ゆかりおにぎり	絹豆腐 豚挽肉 ピザ用チーズ 牛乳(乳児のみ)	ロールパン、油 小麦粉、白胡麻 胡麻油、砂糖 じゃが芋 はいが精米	玉ねぎ 切干し大根 きゅうり 人参 りんご	水、ケチャップ 塩、こしょう 酢、しょう油 鶏ガラスープ、麦茶 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 16.7g 17.5g 1.7g	396kcal 13.7g 14.5g 1.3g
17	金	ごはん	レバーの胡麻照り焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) みかん	牛乳 かわさき餃子まん	豚レバー、油揚げ 絹豆腐 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米、砂糖 小麦粉、白胡麻 油、強力粉 胡麻油 かたくり粉	小松菜、人参 生わかめ、みかん 玉ねぎ、キャベツ にら、にんにく 生姜汁	しょう油、みりん だし汁 ベーキングパウダー ドライイースト 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528kcal 22.2g 13.5g 1.5g	457kcal 23.2g 14.3g 1.9g
28	火	ごはん	しらす入り卵焼き 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁(麩・長ねぎ・なめこ) ぼんかん	のむヨーグルト 焼き芋	卵、しらす干し 花かつお、大正金時豆 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ) 味噌	はいが精米 油 砂糖 麩 さつま芋	玉ねぎ、パセリ 白菜、人参 長ねぎ なめこ ぼんかん	だし汁 塩 こしょう しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	461kcal 15.9g 8.2g 1.4g	349kcal 14g 6.3g 1.5g
31	金	ごはん	鶏肉の胡麻照り焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) みかん	牛乳 かわさき餃子まん	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ 絹豆腐 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米、砂糖 小麦粉、黒胡麻 油、強力粉 胡麻油 かたくり粉	小松菜、人参 生わかめ、みかん 玉ねぎ、キャベツ にら、にんにく 生姜汁	しょう油、みりん だし汁 ベーキングパウダー ドライイースト 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523kcal 21.7g 14.2g 1.4g	453kcal 22.5g 15.3g 1.9g

※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。**