

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	土	ごはん	豚肉の鉄火煮 切干し大根のサラダ 味噌汁(油揚げ・えのきたけ)	牛乳 ロールカステラ	豚もも肉 味噌 油揚げ 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,砂糖 白胡麻 胡麻油 ロールカステラ	ごぼう,人参 ピーマン 切干し大根 きゅうり えのきたけ	だし汁 しょう油 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 15.7g 17.2g 1.3g	404kcal 15.4g 19.1g 1.5g
3	月	ごはん	五目豆 青菜のマヨネーズ和え 清汁(麩・生わかめ) りんご	牛乳 鬼まんじゅう	大豆水煮,鶏もも肉(皮なし) 油揚げ まぐろ油漬缶 牛乳 豆乳	はいが精米,砂糖 マヨネーズ 麩 さつま芋 米粉	人参 ごぼう のらぼう菜 生わかめ りんご	だし汁 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 16.5g 13.5g 1.4g	437kcal 16.6g 14.5g 1.7g
4	火	豚汁うどん(汁) 魚の西京焼き 人参サラダ みかん		のむヨーグルト お麩のラスク(黄名粉味) 揚げせんべい	豚もも肉,味噌 さわら,白味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 黄名粉	乾麺,里芋 砂糖,油 白胡麻 麩 歌舞伎揚げ	人参,大根 ごぼう,長ねぎ 生姜汁 もやし みかん	だし汁 しょう油 みりん 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 19.8g 14.9g 1.8g	380kcal 19.8g 14.3g 1.6g
5	水	カレー(ライス) フレンチサラダ		お茶 ゼッポリーニ	豚もも肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,じゃが芋 油 バター 小麦粉 強力粉	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ みかん缶 青のり	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 麦茶,ドライイースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 14g 16.9g 1.3g	409kcal 11.4g 17.1g 1.6g
6	木	ロールパン ほうれん草のグラタン カリフラワーのピクルス風 みかん		牛乳 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,砂糖 はいが精米 もち米	ほうれん草,玉ねぎ カリフラワー,人参 きゅうり,みかん 干しいたけ ごぼう	塩,こしょう 水,コンソメ 酢 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 15.9g 15.3g 1.5g	410kcal 14.5g 13.4g 1.2g
7	金	ごはん 鶏天 キャベツのおひたし 味噌汁(生揚げ・チンゲン菜)		牛乳 くずもち	鶏ささ身,花かつお 生揚げ 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米,小麦粉 かたくり粉,油 くず粉 砂糖 黒砂糖	生姜汁 にんにく キャベツ 人参 チンゲン菜	しょう油 酒 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 20.4g 14.7g 1g	399kcal 21.2g 16g 1.4g
8	土	ごはん 納豆の卵焼き ひじきのナムル 味噌汁(さつま芋・小松菜)		牛乳 ゆかりごはん	ひきわり納豆 卵 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 胡麻油 さつま芋	青のり,干ひじき 人参 もやし きゅうり 小松菜	しょう油 だし汁 酢 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 17.2g 14g 1.2g	432kcal 17.2g 14.9g 1.5g
10	月・金	ごはん ぶたどん(具) キャベツの和え物 牛乳 伊予柑		お茶 ラーメン	豚もも肉 牛乳 焼き豚	はいが精米 砂糖 油 胡麻油 中華麺	長ねぎ,キャベツ さやいんげん,人参 伊予柑 生わかめ コーン	しょう油,みりん 酒 麦茶 鶏ガラスープ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 20.3g 11.5g 1.5g	361kcal 20.2g 11.4g 2.2g
12	水・火	りんごジャムサンド キッシュ ブロッコリーの塩茹で キャベツスープ みかん		のむヨーグルト オートミールクッキー	ロースハム,ビザ用チーズ 卵 豆乳 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	食パン,バター りんごジャム,じゃが芋 油,オートミール 小麦粉,マーガリン 砂糖	ほうれん草,玉ねぎ ブロッコリー,キャベツ 人参 みかん レーズン	こしょう,塩 水 コンソメ ベーキングパウダー シナモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512kcal 17.4g 18.3g 1.7g	430kcal 16g 15.3g 1.4g
13	木	ごはん 魚の立田揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)		牛乳 青のりごはん	めかじき 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 かたくり粉 油 白胡麻 砂糖	生姜汁,ほうれん草 人参,もやし かぶ かぶ(葉) 青のり	しょう油 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 17.9g 15.7g 1.3g	426kcal 17.7g 17g 1.5g
14	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜サラダ 煮豆 味噌汁(大根・ほうれん草)		牛乳 二色サンド	綿豆腐 豚挽肉 大正金時豆 牛乳 味噌	はいが精米,油 パン粉,小麦粉 砂糖,食パン いちごジャム コーンスターチ	人参,長ねぎ 白菜,りんご レーズン 大根 ほうれん草	塩,だし汁 しょう油 酢 こしょう 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 17.4g 15.6g 1.7g	431kcal 17.9g 16.9g 1.9g
26	水	ごはん レバーの焼き肉 春雨のさっと煮 わかめスープ りんご		牛乳 ココアクリームパン	豚レバー 豚挽肉 牛乳	はいが精米,砂糖 油,春雨 白胡麻,胡麻油 ロールパン コーンスターチ	玉ねぎ,にんにく 生姜汁,人参 長ねぎ 生わかめ りんご	しょう油,みりん 塩,酒 水,コンソメ こしょう 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 17.8g 14.2g 1.5g	398kcal 17.4g 14.9g 1.9g
参考 献立		花畑ごはん 花しゅうまい 香りとえ 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	鶏挽肉 豚挽肉 牛乳	はいが精米,砂糖 シューマイの皮,油 かたくり粉,胡麻油 白胡麻,花麩 りんごゼリー,桜もち,ひなあられ	人参,さやえんどう コーン,玉ねぎ 生姜汁,もやし さやいんげん,菜の花 えのきたけ,清見柑	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	470kcal 17.4g 15.1g 1.7g	583kcal 20.7g 17.1g 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。 ※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。