

日	曜	昼食献立名 乳児 完全給食 幼児 副食給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
				血や肉となる	働か力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他	乳児	幼児	
1	土	胡麻おにぎり 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,黒胡麻 砂糖,油 里芋 コーンフレーク ブルーベリージャム	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	490kcal 17.4g 15g 1.5g	383kcal 16.9g 15.7g 1.8g
3	月	ごはん 鶏肉の生姜焼き 野菜ソテー 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・ほうれん草)	りんご果汁 フラップ ジャックス	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 オートミール 無塩バター 三温糖 はちみつ	生姜汁,ブロッコリー カリフラワー,人参 生わかめ,玉ねぎ ほうれん草 りんごジュース	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	478kcal 15.5g 14.1g 1g	375kcal 13.7g 13.7g 1.2g
4	火	ごはん 魚の香味焼き ひじきの炒り煮 煮豆 かきたま汁 清見柑	牛乳 お麩のラスク(カレー味) 鈴カステラ	さわら 生揚げ 大正金時豆 牛乳 卵	はいが精米,白胡麻 油,砂糖 かたくり粉,麩 バター 鈴カステラ	生姜汁,長ねぎ 干ひじき 人参 小松菜 清見柑	しょう油 みりん だし汁 塩 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 20.7g 16.4g 1.5g	407kcal 21.6g 17.9g 1.6g
5	水	はちみつサンド オムレツ 胡麻ドレッシングサラダ 春雨と豆腐のスープ	牛乳 ツナ炒飯	卵 豚挽肉 綿豆腐 牛乳 まぐろ油漬	食パン,はちみつ 油 白胡麻 春雨 はいが精米	玉ねぎ,キャベツ きゅうり,トマト のらぼう菜 人参 長ねぎ	塩,こしょう 酢 水 コンソメ しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 18.1g 19.5g 1.9g	440kcal 18.2g 21.3g 1.7g
6	木	ごはん レバーの香り揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 伊予柑	牛乳 マカロニのあべ川	豚レバー 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	生姜汁,ピーマン もやし,きゅうり 人参,コーン 玉ねぎ 伊予柑	酒 しょう油 だし汁 酢 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 18.4g 13.3g 1.3g	396kcal 18.6g 14.1g 1.6g
7	金 月	カレー(ライス) しょう油フレンチ 清見柑	のむヨーグルト ぶどうのソイゼリー ウエハース	豚もも肉,スキムミルク ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) ゼラチン 豆乳	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉 砂糖 麦ふあー	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ 清見柑 ぶどうジュース	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	505kcal 16.4g 13.7g 1.1g	390kcal 15.1g 12.9g 1.6g
8	土	ごはん 豚肉の味噌炒め さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(生わかめ・えのきたけ)	お茶 おかかおにぎり	豚もも肉 味噌 牛乳(乳児のみ) 花かつお	はいが精米 油 砂糖 さつま芋 白胡麻	長ねぎ みかんジュース 生わかめ えのきたけ	水 だし汁 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 15.5g 7.8g 1g	357kcal 13.9g 5.8g 1.3g
10	月	ガパオライス シルバーサラダ はっさく	牛乳 じゃが芋もち	豚挽肉 卵 牛乳 粉チーズ	はいが精米,胡麻油 砂糖,油 春雨,マヨネーズ じゃが芋,バター かたくり粉	ピーマン,赤ピーマン 人参 にんにく きゅうり はっさく	しょう油 酒 オイスターソース 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 15.1g 19.2g 1g	398kcal 14.5g 21.3g 1.3g
11	火	きつねうどん 中華風卵焼き 粉吹芋 (幼児)味噌汁(生揚げ・ほうれん草) 清見柑	のむヨーグルト ジャムパン	油揚げ,卵 生揚げ 味噌 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	乾麺,砂糖 油,かたくり粉 じゃが芋 ロールパン いちごジャム	人参,長ねぎ ほうれん草,干しいたけ 茹たけのこ パセリ 清見柑	だし汁,しょう油 みりん,塩 こしょう 水 鶏ガラスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 16g 10.5g 2.1g	401kcal 15.9g 10.7g 1.9g
12	水	ごはん かわさき揚げ餃子 特製みそ添え スティックきゅうり 白菜スープ	牛乳 なつたまパスタ	豚挽肉 赤味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米,餃子の皮 胡麻油,かたくり粉 油,砂糖 白胡麻 スパゲティ	玉ねぎ,キャベツ にら,生姜 にんにく,きゅうり 白菜,人参 もやし,のらぼう菜	しょう油,塩 水,鶏ガラスープの素 酢 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	490kcal 14.6g 19g 1.3g	418kcal 13.9g 21.2g 1.7g
13	木	ロールパン 大豆のミートローフ 人参グラッセ ブロッコリーのマヨネーズ添え 牛乳,はっさく	お茶 鯖そぼろごはん	大豆水煮 豚挽肉 豆乳 牛乳 鯖水煮缶	ロールパン,油 オートミール,バター 砂糖 マヨネーズ はいが精米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 生姜汁 はっさく	塩,こしょう ケチャップ 水 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 19.9g 18.5g 1.4g	440kcal 19g 16.8g 1g
14	金	ごはん 魚の照り焼き 白和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) 清見柑	牛乳 大学芋	生鮭,綿豆腐 焼き竹輪,白味噌 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 油 白胡麻 さつま芋 黒胡麻	ほうれん草 人参 かぶ かぶ(葉) 清見柑	しょう油 みりん だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 19.8g 16.3g 1.4g	441kcal 20.3g 17.8g 1.5g
21	金	ごはん カレービーンズ じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(大根・なめこ)	牛乳 ぼたもち	大豆水煮,鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳 小豆 黄名粉	はいが精米,油 砂糖 じゃが芋 もち米 米	人参,玉ねぎ にんにく ピーマン 大根 なめこ	水,ケチャップ 塩,ウスターソース カレー粉 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 17.8g 12.3g 1.2g	445kcal 18g 12.8g 1.7g
29	土	ごはん ポークピカタ もやしの三杯酢 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 伊予柑	牛乳 マカロニのあべ川	豚もも肉 卵 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米,小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	もやし,きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 伊予柑	塩,こしょう ケチャップ 酢 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 20.6g 11.5g 1.2g	382kcal 21.4g 11.8g 1.5g

※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。**