

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		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	火	ごはん	鶏肉の照り焼き	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	生姜汁,ほうれん草	しょう油	エネルギー	472kcal	397kcal
15	火	ごはん	鶏肉の照り焼き	わかめごはん	まぐろ油漬缶	油	人参	酒	たんぱく質	19g	19.4g
			スパinachサラダ		味噌	砂糖	玉ねぎ	みりん	脂質	11.3g	11.7g
			味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		牛乳	じゃが芋	甘夏柑	酢	食塩相当量	1.5g	1.8g
			甘夏柑		しらす干し		生わかめ	だし汁			
2	水	ごはん	魚の立田揚げ	牛乳	めかじき	はいが精米	生姜汁,切干し大根	しょう油,酢	エネルギー	492kcal	428kcal
16	水	ごはん	魚の立田揚げ	スパゲティナポリタン	絹豆腐	かたくり粉	だし汁	たんぱく質	19.9g	20.3g	
			切干し大根の和え物		味噌	油	もやし,長ねぎ	ケチャップ	脂質	16.5g	18.3g
			味噌汁(絹豆腐・長ねぎ)		牛乳	砂糖	玉ねぎ	塩	食塩相当量	1.7g	1.8g
					ロースハム	スパゲティ	ピーマン	こしょう			
3	木	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	絹豆腐	はいが精米,胡麻油	人参,干しいたけ	水	エネルギー	439kcal	326kcal
17	木	ごはん	麻婆豆腐	りんご寒天	豚挽肉	砂糖	長ねぎ,キャベツ	しょう油	たんぱく質	14.4g	13.2g
			キャベツの胡麻和え	クラッカー	味噌	かたくり粉	トマト		脂質	14.3g	15g
			トマト		牛乳	白胡麻	粉寒天		食塩相当量	0.9g	1g
						ルヴァンクラッカー	りんごジュース				
4	金	ごはん	じゃが芋のカントリー煮	牛乳	豚もも肉	はいが精米,じゃが芋	人参,玉ねぎ	水,コンソメ	エネルギー	488kcal	425kcal
18	金	ごはん	じゃが芋のカントリー煮	米粉黄名粉クッキー	ボンレスハム	油,バター	干ひじき	ケチャップ,ウスターソース	たんぱく質	14.3g	13.7g
			ひじきのサラダ		牛乳	砂糖,春雨	きゅうり	しょう油,酢	脂質	17.7g	19.8g
			春雨スープ		黄名粉	米粉,かたくり粉	コーン	塩	食塩相当量	1.3g	1.8g
					豆乳	オリーブ油	小松菜	こしょう			
5	土	ごはん	炒り卵	牛乳	卵	はいが精米	人参,玉ねぎ	塩	エネルギー	493kcal	430kcal
19	土	ごはん	炒り卵	ゆかりおにぎり	豚もも肉	油	ピーマン	こしょう	たんぱく質	17.5g	17.9g
			じゃが芋の磯和え		生揚げ	じゃが芋	青のり	だし汁	脂質	13g	14g
			味噌汁(生揚げ・もやし)		味噌		もやし	ゆかり	食塩相当量	1.2g	1.4g
			甘夏柑		牛乳		甘夏柑				
7	月	ごはん	ポークビーンズ	牛乳	大豆水煮	はいが精米	人参	水,ケチャップ	エネルギー	431kcal	349kcal
21	月	ごはん	ポークビーンズ	フライドポテト	豚もも肉	油	玉ねぎ	塩	たんぱく質	15.5g	15.3g
			サワークラフト		味噌	砂糖	キャベツ	こしょう	脂質	15.8g	17.6g
			味噌汁(麩・えのきたけ)		牛乳	麩	えのきたけ	酢	食塩相当量	1.1g	1.5g
						じゃが芋	青のり	だし汁			
8	火	煮込みうどん	魚の変わり焼き	牛乳	豚もも肉	乾麺,マヨネーズ	人参	だし汁,みりん	エネルギー	427kcal	400kcal
22	火	煮込みうどん	魚の変わり焼き	ジャムパン	むきがれい	パン粉,油	玉ねぎ	しょう油	たんぱく質	20.4g	21.1g
			彩り野菜のピクルス風		絹豆腐	砂糖	ほうれん草	塩	脂質	13.9g	16g
			(幼児)清汁(絹豆腐・ほうれん草)		牛乳	ロールパン	ブロッコリー	こしょう	食塩相当量	2g	1.8g
						いちごジャム	コーン	酢			
9	水	カレー(ライス)	しらす和え	牛乳	豚もも肉,スキムミルク	はいが精米,じゃが芋	人参	カレー粉,水	エネルギー	491kcal	413kcal
30	水	カレー(ライス)	しらす和え	豆乳プリン	しらす干し,牛乳	油,バター	玉ねぎ	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質	18.6g	18.7g
					豆乳	小麦粉	ほうれん草	中濃ソース	脂質	15.2g	16.8g
					ゼラチン	砂糖		塩	食塩相当量	1.2g	1.7g
					黄名粉	黒砂糖		しょう油			
10	木	ごはん	豚肉の生姜焼き	牛乳	豚もも肉	はいが精米,油	生姜汁	しょう油,みりん	エネルギー	486kcal	405kcal
24	木	ごはん	豚肉の生姜焼き	お麩のラスク	まぐろ油漬缶	マカロニ,さつま芋	人参	酢	たんぱく質	17.9g	17.8g
			マカロニサラダ	塩味せんべい	味噌	麩,バター	きゅうり	塩	脂質	15.3g	16.1g
			味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)		牛乳	砂糖	玉ねぎ	こしょう	食塩相当量	1.2g	1.5g
			清見柑			ソフトサラダ	清見柑	だし汁			
11	金	ロールパン	オムレツのミートソースかけ	お茶	卵,スキムミルク	ロールパン	玉ねぎ,キャベツ	水,塩	エネルギー	503kcal	457kcal
25	金	ロールパン	オムレツのミートソースかけ	凍り豆腐のそぼろごはん	豚挽肉	油	もやし,パセリ	こしょう,ケチャップ	たんぱく質	20.4g	20.2g
			野菜ソテー		粉チーズ	米粉	甘夏柑,人参	しょう油,麦茶	脂質	20.2g	19.5g
			牛乳		牛乳	はいが精米	生姜汁	酒,みりん	食塩相当量	1.4g	1.3g
			甘夏柑		凍り豆腐	砂糖	さやえんどう	だし汁			
12	土	ごはん	鶏肉と大豆の旨煮	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	さやえんどう	酒,だし汁	エネルギー	470kcal	396kcal
26	土	ごはん	鶏肉と大豆の旨煮	ロールカステラ	大豆水煮	砂糖	小松菜	みりん	たんぱく質	18.8g	19.3g
			小松菜とコーンのソテー		油揚げ	油	コーン	しょう油	脂質	16g	17.7g
			味噌汁(油揚げ・大根)		味噌	ロールカステラ	大根	塩	食塩相当量	1.4g	1.7g
			清見柑		牛乳		清見柑	こしょう			
14	月	ごはん	鶏挽肉のつくね焼き	牛乳	鶏挽肉	はいが精米,パン粉	長ねぎ,人参	水,塩	エネルギー	499kcal	437kcal
28	月	ごはん	鶏挽肉のつくね焼き	米粉いちご蒸しパン	味噌	油,砂糖	茹たけのこ,干しいたけ	こしょう,しょう油	たんぱく質	15.3g	15.1g
			野菜の旨煮		牛乳	上新粉	さやえんどう	みりん	脂質	14.8g	16.2g
			味噌汁(生わかめ・長ねぎ)			コーンスターチ	生わかめ	だし汁	食塩相当量	1.5g	1.8g
						いちごジャム	レモン	ベーキングパウダー			
23	水	ごはん	レバーのカレー揚げ	牛乳	豚レバー	はいが精米,かたくり粉	アスパラガス,人参	しょう油	エネルギー	505kcal	434kcal
			アスパラガスの中和え	豆腐と黒糖のケーキ	味噌	油,砂糖	コーン	カレー粉	たんぱく質	17.9g	18.2g
			味噌汁(コーン・キャベツ)		牛乳	胡麻油,小麦粉	キャベツ	酢	脂質	15.2g	16.5g
			清見柑		豆乳	上新粉	清見柑	だし汁	食塩相当量	1.4g	1.7g
					絹豆腐	黒砂糖	レーズン	ベーキングパウダー			
参考献立		たけのこごはん	鯉のぼりハンバーグ	牛乳	油揚げ	はいが精米,砂糖	茹たけのこ,人参	しょう油,塩	エネルギー	452kcal	559kcal
			三色おひたし	(乳児)ぶどうゼリー	豚挽肉	油,パン粉	さやえんどう,玉ねぎ	水	たんぱく質	16.8g	20.4g
			清汁(わかめ・人参・えのきたけ)	(幼児)柏もち	花かつお	柏もち(幼児のみ)	冷凍グリーンピース,きゅうり	こしょう	脂質	15.1g	17.3g
			清見柑	揚げせんべい	牛乳	ぶどうゼリー(乳児のみ)	もやし,生わかめ	ケチャップ	食塩相当量	1.5g	1.8g
						アンパンマンせんべい	えのきたけ,清見柑	だし汁			

※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)110gまたはロールパン50gを目安量としています。

**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。**