

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 ・ 15	木	ごはん おからハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) 甘夏柑		牛乳 お麩のラスク(青のり味) 鈴木カステラ	豚挽肉 おから スキムミルク 味噌 牛乳	はいが精米,油 パン粉,砂糖 スパゲティ,マヨネーズ じゃが芋,麩 バター,鈴木カステラ	玉ねぎ,キャベツ 人参,きゅうり えのきたけ 甘夏柑 青のり	水,塩 こしょう 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	515kcal 18.1g 18.6g 1.2g	452kcal 18.3g 21g 1.5g
2 ・ 19	金 ・ 月	ごはん アスパラガスのかき揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(絹豆腐・なめこ・生わかめ)		牛乳 雷パン	豚もも肉,花かつお 絹豆腐,味噌 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米,小麦粉 白胡麻 油 さつま芋 砂糖	人参,玉ねぎ アスパラガス,きゅうり コーン なめこ 生わかめ	水 塩 しょう油 だし汁 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	505kcal 16.8g 14.6g 1.1g	444kcal 16.8g 15.9g 1.8g
7 ・ 21	水	野菜うどん(汁) 卵焼き(味噌味) きんぴらごぼう		牛乳 黄名粉トースト	豚もも肉,卵 鶏挽肉,スキムミルク 味噌 牛乳 黄名粉	乾麺,油 砂糖 白胡麻 食パン はちみつ	キャベツ,人参 もやし 長ねぎ ごぼう しらたき	だし汁 塩 しょう油 水 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	433kcal 19.4g 15.7g 1.9g	419kcal 20.8g 18.1g 1.9g
8 ・ 22	木	ロールパン 魚のオーロラソース焼き そら豆のホクホクサラダ 牛乳 清見柑		お茶 ピースごはん	めかじき 牛乳 しらす干し 油揚げ	ロールパン マヨネーズ 油 じゃが芋 はいが精米	そらまめ 人参 コーン 清見柑 グリーンピース	塩,こしょう ケチャップ,酢 麦茶,しょう油 酒,みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 17.7g 16.1g 1.3g	396kcal 17.1g 14.8g 1g
9 ・ 23	金	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 切干し大根とツナの炒め煮 清汁(人参・オクラ) トマト		のむヨーグルト 米粉ココアクッキー	鶏もも肉(皮つき) まぐろ油漬缶 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,マーマレード 胡麻油,砂糖 さつま芋 上新粉 油	にんにく,切干し大根 人参 玉ねぎ オクラ トマト	酒,しょう油 水,鶏ガラスープの素 こしょう,だし汁 塩,純ココア 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	510kcal 17.4g 17.8g 1.4g	430kcal 16.7g 18.4g 1.6g
10 ・ 24	土	ごはん 生揚げのカレー炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		牛乳 おかかおにぎり	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 油 じゃが芋 白胡麻	人参,玉ねぎ ピーマン エリンギ ブロッコリー コーン	塩,カレー粉 酢 こしょう だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 17.1g 14.2g 1.2g	445kcal 17.3g 15.2g 1.4g
12 ・ 26	月	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き ひじきの五目煮 味噌汁(麩・長ねぎ) メロン		牛乳 炒めビーフン	豚もも肉 凍り豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 小麦粉,黒胡麻 油 麩 ビーフン	干ひじき,人参 冷凍グリーンピース,長ねぎ メロン キャベツ 青のり	しょう油,みりん だし汁 水 コンソメ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 20.2g 13.6g 1.6g	367kcal 20.9g 14.7g 1.9g
13 ・ 27	火	ロールパン 米粉豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 牛乳 清見柑		お茶 昆布ゆかりごはん	鶏むね肉(皮なし) 豆乳 牛乳	ロールパン,さつま芋 油,上新粉 マッシュポテトフレーク 砂糖 はいが精米	玉ねぎ,マッシュルーム パセリ,トマト きゅうり 清見柑 塩昆布	コンソメ,塩 こしょう,酢 しょう油 麦茶 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 16.1g 12.4g 0.9g	392kcal 14.6g 9.9g 0.9g
14 ・ 28	水	カレー(ライス) 中華サラダ		牛乳 オレンジ寒天 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,砂糖 胡麻油,白胡麻 ルヴァンクラッカー	人参,玉ねぎ 大根,きゅうり もやし,粉寒天 みかんジュース みかん缶	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 14.2g 16.7g 1.2g	421kcal 13.1g 18.4g 1.7g
16 ・ 30	金	ごはん 魚のムニエル 茹で野菜 かぼちゃの含め煮 若竹汁		牛乳 開口笑	むきがれい 牛乳 卵	はいが精米,米粉 油,バター 砂糖 小麦粉 白胡麻	スナッパえんどう かぼちゃ 茹たけのこ 生わかめ	塩 こしょう だし汁 しょう油 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	502kcal 18.9g 17g 1.2g	441kcal 19.4g 18.7g 1.4g
17 ・ 31	土	ごはん スクランブルエッグ 胡麻酢和え 味噌汁(切干し大根・小松菜) トマト		牛乳 レーズンロール	卵 豚挽肉 スキムミルク 味噌 牛乳	はいが精米 油 白胡麻 砂糖 レーズンロール	玉ねぎ,キャベツ 人参,きゅうり 切干し大根 小松菜 トマト	水 塩 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	437kcal 17.4g 14.1g 1.7g	352kcal 17.3g 15.2g 2g
20	火	ごはん 鶏レバーの炒め煮 マカロニの和え物 味噌汁(生揚げ・えのきたけ)		牛乳 ふかし芋	鶏レバー まぐろ油漬缶 味噌 生揚げ 牛乳	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 マカロニ じゃが芋 バター	しらたき,ごぼう 生姜汁,さやいんげん 人参 きゅうり えのきたけ	しょう油 酒 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	436kcal 18.3g 13.7g 1.5g	363kcal 18.8g 15g 1.8g
29	木	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁(生揚げ・えのきたけ) 清見柑		りんご果汁 いりこの青のり風味 甘辛せんべい	大豆水煮,鶏挽肉 生揚げ 味噌 牛乳(乳児のみ) いりこ	はいが精米 小麦粉 油 胡麻油 ぼたぼた焼き	ごぼう,人参 ほうれん草,コーン えのきたけ,清見柑 りんごジュース 青のり	塩,しょう油 酒 水 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 14.7g 14.9g 1.3g	373kcal 14.2g 14.9g 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)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。