

| 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 |
| 2 | 月 | ごはん バーベキューチキン じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(生揚げ・チンゲン菜) 甘夏柑 | | 牛乳 なめらか水羊羹 塩味せんべい | 鶏もも肉(皮なし) 生揚げ 味噌 牛乳 | はいが精米、じゃが芋 油 こしあん 砂糖 ソフトサラダ | パイナップル、玉ねぎ 生薬、ピーマン 人参、チンゲン菜 甘夏柑 粉寒天 | しょう油、ケチャップ 塩 こしょう だし汁 水 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 446kcal 17.9g 12.1g 1.3g | 389kcal 18.6g 13.7g 1.6g |
| 3 | 火 | ごはん そぼろ卵焼き ひじきの胡麻和え 雷汁 | | のむヨーグルト そらまめ カステラ | 卵、スキムミルク 鶏挽肉 綿豆腐 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) | はいが精米 油 白胡麻 砂糖 カステラ | 干ひじき、人参 ほうれん草、もやし かぶ かぶ(葉) そらまめ | 水 酒 塩 しょう油 だし汁 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 462kcal 19.3g 12.9g 1.3g | 374kcal 19.2g 12.1g 1.8g |
| 4 | 水 | ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 切干し大根の煮物 清汁(麩・生わかめ) メロン | | 牛乳 骨太チャーハン | 生鮭、味噌 油揚げ、牛乳 桜海老 しらす干し 卵 | はいが精米、油 マヨネーズ 砂糖 麩 白胡麻 | 人参、ピーマン 玉ねぎ、切干し大根 生わかめ メロン 長ねぎ | 塩 こしょう みりん しょう油 だし汁 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 501kcal 21g 15.7g 1.6g | 442kcal 22.3g 17.4g 1.9g |
| 5 | 木 | ごはん 豆腐のつくね焼き 春雨のさつと煮 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) | | 牛乳 マカロニのあべ川 | 綿豆腐、鶏挽肉 豚挽肉 味噌 牛乳 黄名粉 | はいが精米、油 パン粉、砂糖 春雨、胡麻油 白胡麻 マカロニ | 人参、玉ねぎ 干ひじき、長ねぎ にんにく 生姜汁 かぼちゃ | しょう油 塩 酒 だし汁 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 471kcal 17.5g 15.5g 1.2g | 397kcal 17.8g 16.8g 1.4g |
| 6 | 金 | ロールパン シェパードパイ しょう油フレンチ 牛乳 メロン | | お茶 炊き込みごはん | スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ 牛乳 まぐろ油漬缶 | ロールパン じゃが芋 バター 油 はいが精米 | 玉ねぎ、キャベツ きゅうり セロリ メロン えのきたけ | 水、ケチャップ 酢、しょう油 麦茶 みりん 塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 455kcal 14.8g 17g 1.3g | 396kcal 13.2g 15.6g 1.1g |
| 7 | 土 | ごはん 生揚げの味噌炒め 茹で野菜 味噌汁(じゃが芋・小松菜) トマト | | 牛乳 タやけごはん | 生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳 | はいが精米 油 砂糖 じゃが芋 | 人参、玉ねぎ ピーマン、干しいたけ スナップえんどう 小松菜 トマト | しょう油 塩 だし汁 酒 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 451kcal 15.6g 12.1g 1.4g | 376kcal 15.3g 12.7g 1.6g |
| 9 | 月 | ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル いんげんのきんぴら メロン | | 牛乳 キャロットケーキ | 豚もも肉 牛乳 卵 スキムミルク | はいが精米、胡麻油 砂糖、白胡麻 油 小麦粉 バター | にんにく、もやし きゅうり、人参 さやいんげん しらたき メロン | 酒、しょう油 酢、塩 ベーキングパウダー シナモン 水 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 481kcal 18.3g 16.3g 0.7g | 409kcal 18.5g 17.9g 1g |
| 10 | 火 | ごはん 納豆の天ぷら 酢の物 味噌汁(ほうれん草・さつま芋) | | りんご果汁 お麩のラスク(黄名粉味) パウムクーヘン | 納豆 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳(乳児のみ) 黄名粉 | はいが精米、小麦粉 白胡麻、油 砂糖、さつま芋 麩 パウムクーヘン | にら、人参 玉ねぎ、きゅうり 生わかめ、みかん缶 ほうれん草 りんごジュース | しょう油、ベーキングパウダー 水 酢 塩 だし汁 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 504kcal 12.3g 14.2g 1g | 396kcal 9.2g 13.2g 1.1g |
| 11 | 水 | ロールパン 魚のグラタン キャベツの和え物 コーン入り野菜スープ | | 牛乳 ちんすこう(黒糖) | めかじき 粉チーズ 牛乳 | ロールパン、油 じゃが芋、マヨネーズ パン粉、胡麻油 砂糖、小麦粉 黒砂糖、白胡麻 | 玉ねぎ、パセリ キャベツ スナップえんどう 人参 コーン | 塩、こしょう カレー粉、しょう油 みりん 水 コンソメ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 490kcal 14.6g 24.5g 1.6g | 449kcal 13.1g 24.9g 1.6g |
| 12 | 木 | 味噌煮込みうどん ツナ入り卵焼き じゃが芋の甘煮 (幼児)味噌汁(大根・なめこ) 甘夏柑 | | 牛乳 鯖そぼろごはん | 豚もも肉、味噌 卵 まぐろ油漬缶 牛乳 鯖水煮缶 | 乾麺 砂糖 油 じゃが芋 はいが精米 | 人参、玉ねぎ 生しいたけ、ほうれん草 冷凍グリーンピース、大根 なめこ、甘夏柑 生姜汁 | だし汁 みりん 塩 しょう油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 482kcal 19.9g 14g 1.9g | 442kcal 18.2g 14.9g 1.8g |
| 13 | 金 | カレー(ライス) 甘酢和え | | 牛乳 あじさい羹 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、春雨 砂糖 ルヴァンクラッカー | 人参、玉ねぎ 小松菜、コーン 粉寒天 りんごジュース 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 | 504kcal 14.4g 14.9g 1.2g | 422kcal 13.3g 16.1g 1.8g |
| 14 | 土 | ごはん 豆腐のチャンプルー かぼちゃのリョネーズ 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ) メロン | | 牛乳 ジャムサンド | 綿豆腐 豚もも肉 卵 味噌 牛乳 | はいが精米 胡麻油 バター 食パン いちごジャム | 人参、もやし にら、かぼちゃ 玉ねぎ、パセリ 生わかめ メロン | 酒、しょう油 コンソメ 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 | 480kcal 16.9g 15.7g 1.4g | 419kcal 17.3g 17.5g 1.9g |
| 20 | 金 | ごはん レバーの立田揚げ おかひじきの中華サラダ 清汁(人参・えのきたけ) すいか | | 牛乳 黒みつトースト | 豚レバー 牛乳 | はいが精米、かたくり粉 油、胡麻油 砂糖、白胡麻 食パン、バター 黒砂糖 | 生姜汁、おかひじき きゅうり、コーン 人参 えのきたけ すいか | しょう油 酢 だし汁 塩 水 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 503kcal 17.5g 16.8g 1.7g | 427kcal 17.6g 18.5g 2g |

※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。