

| 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 ・ 22 | 月 | カレー(ライス) もやしの三杯酢 | りんご果汁 ヨーグルト羹 | 豚もも肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ) のむヨーグルト | はいが精米 油じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 | 人参,玉ねぎ もやし,きゅうり コーン,りんごジュース 粉寒天 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 | 470kcal 12.5g 10.6g 1.1g | 359kcal 9.8g 9.4g 1.5g |
| 2 ・ 16 | 火 | ロールパン 大豆のミートローフ チンゲン菜のソテー 牛乳 りんご | お茶 とうきびごはん | 大豆水煮 豚挽肉 豆乳 牛乳 | ロールパン 油 オートミール はいが精米 | 玉ねぎ チンゲン菜 人参 りんご とうもろこし | 塩 こしょう ケチャップ 麦茶 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 453kcal 17g 16.3g 1.2g | 392kcal 16.3g 14.7g 0.8g |
| 3 ・ 17 | 水 | 冷し味噌うどん 豚肉の照り焼き 野菜スティック マヨネーズ添え (幼児)味噌汁(油揚げ・小松菜) 梨 | 牛乳 豆腐入りドーナツ | 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌,豚もも肉 牛乳 絹豆腐,豆乳 | 乾麺,砂糖 小麦粉,油 マヨネーズ 上新粉 黒砂糖 | 長ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 梨 | だし汁 みりん 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 | 473kcal 19.5g 17.8g 1.5g | 429kcal 17.9g 19.5g 1.5g |
| 4 ・ 18 | 木 | ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(麩・生わかめ) | 牛乳 ジャムパン(梨ジャム) | 生鮭 味噌 鶏挽肉 牛乳 | はいが精米,油 バター,砂糖 かたくり粉 麩 ロールパン | キャベツ,玉ねぎ 人参,えのきたけ とうがん,生わかめ 梨 レモン | 酒 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 | 457kcal 20g 13g 1.5g | 391kcal 21g 14.2g 1.8g |
| 5 ・ 19 | 金 | ごはん 凍り豆腐の揚げ煮 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) | 牛乳 さつま芋のかるかん | 凍り豆腐 味噌 牛乳 | はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 白胡麻,上新粉 長芋 さつま芋 | 人参,玉ねぎ 干しいたけ きゅうり コーン かぼちゃ | だし汁,しょう油 塩 酢 ベーキングパウダー 水 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 478kcal 12.1g 11.8g 1.3g | 409kcal 10.8g 12.6g 1.7g |
| 6 ・ 20 | 土 | ごはん ひじき入り卵焼き 小松菜のおひたし 味噌汁(油揚げ・なす) りんご | 牛乳 おかかおにぎり | 卵 花かつお 油揚げ 味噌 牛乳 | はいが精米 油 砂糖 白胡麻 | 干ひじき,人参 冷凍グリーンピース,小松菜 もやし なす りんご | だし汁 みりん しょう油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 489kcal 16.5g 12.6g 1.3g | 420kcal 16.6g 13.3g 1.8g |
| 8 ・ 29 | 月 | ごはん ごま肉じゃが しらす和え 清汁(えのきたけ・オクラ) | のむヨーグルト かぼちゃクッキー | 豚もも肉 赤味噌 しらす干し ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) | はいが精米,じゃが芋 胡麻油,砂糖 白胡麻 上新粉 油 | 人参,玉ねぎ 冷凍グリーンピース,ほうれん草 えのきたけ オクラ かぼちゃ | しょう油 だし汁 塩 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 | 460kcal 14.7g 12.8g 1.6g | 364kcal 13.7g 12.4g 1.7g |
| 9 ・ 30 | 火 | ごはん 魚のカレームニエル マカロニサラダ コンソメジュリアン りんご | 牛乳 ふかし芋 | 鯖 ボンレスハム 牛乳 | はいが精米,米粉 油,バター マカロニ マヨネーズ さつま芋 | 人参,きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ りんご | 塩 こしょう カレー粉 水 コンソメ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 489kcal 16.8g 16.6g 1.2g | 420kcal 16.7g 18.4g 1.4g |
| 10 | 水 | ごはん レバーの香り揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁(生わかめ・長ねぎ) | 牛乳 五平餅 | 豚レバー 味噌 牛乳 | はいが精米,胡麻油 かたくり粉 油 砂糖 白胡麻 | 生姜汁 ピーマン かぼちゃ 生わかめ 長ねぎ | 酒 しょう油 だし汁 みりん 水 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 499kcal 17g 13.3g 1.4g | 445kcal 17.3g 14.4g 1.9g |
| 11 ・ 25 | 木 | ジャムサンド きのこのキッシュ レーズンサラダ 春雨と豆腐のスープ トマト | 牛乳 お麩のラスク(黄名粉味) カステラ | 鶏挽肉,卵 ピザ用チーズ 牛乳 綿豆腐 黄名粉 | 食パン,いちごジャム じゃが芋,油 春雨,麩 砂糖 カステラ | しめじ,玉ねぎ キャベツ,きゅうり みかん缶,レーズン 豆苗 トマト | こしょう 酢 塩 水 コンソメ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 463kcal 18g 18.3g 1.5g | 438kcal 18.5g 19.6g 1.4g |
| 12 ・ 26 | 金 | タコライス オープンポテト 牛乳 梨 | お茶 焼きそば | 豚挽肉 粉チーズ 牛乳 豚もも肉 | はいが精米 油 じゃが芋 蒸中華麺 | 玉ねぎ,トマト缶 レタス,トマト 塩,人参 キャベツ にら | ケチャップ,ウスターソース カレー粉,こしょう 塩 麦茶 中濃ソース | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 456kcal 15.6g 14.5g 0.9g | 336kcal 14g 14.2g 1.2g |
| 13 ・ 27 | 土 | ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き トマトときのこのマリネ 味噌汁(生揚げ・もやし) | 牛乳 アップルヨーグルト | 鶏むね肉(皮つき) 生揚げ まぐろ油漬缶 味噌,牛乳 プレーンヨーグルト | はいが精米 マヨネーズ マッシュポテトフレーク 油 砂糖 | トマト しめじ パセリ もやし りんご | 塩 こしょう 酢 だし汁 水 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 487kcal 20g 18.4g 1.3g | 428kcal 21.1g 20.8g 1.6g |
| 24 | 水 | ごはん 豚ロースの焼き肉 かぼちゃの含め煮 味噌汁(生わかめ・長ねぎ) | 牛乳 おはぎ | 豚ロース肉 味噌 牛乳 小豆 黄名粉 | はいが精米,白胡麻 胡麻油,油 砂糖 もち米 米 | 玉ねぎ,人参 ピーマン かぼちゃ 生わかめ 長ねぎ | しょう油 酒 塩 だし汁 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 519kcal 18.3g 14.7g 1g | 446kcal 18g 15g 1.4g |

※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。