

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
5	月	ごはん	ケチャップビーンズ	牛乳	大豆水煮	はいが精米、油	人参	水	エネルギー	494kcal	424kcal
		ミックスベジタブルソテー	味噌汁(麩・えのきたけ)	ちんすこう(黄名粉)	味噌	砂糖、じゃが芋	玉ねぎ	ケチャップ	たんぱく質	14.4g	13.5g
					牛乳	バター	冷凍グリーンピース	塩	脂質	18.6g	20.8g
					黄名粉	麩	コーン	こしょう	食塩相当量	1.5g	1.6g
						小麦粉	えのきたけ	だし汁			
6	火	ごはん	松風焼き	牛乳	豚挽肉、味噌	はいが精米、パン粉	長ねぎ、大根	水、みりん	エネルギー	482kcal	404kcal
		炒めなます	ごまめ	ふかし芋	油揚げ	砂糖	人参、れんこん	しょう油、塩	たんぱく質	18.5g	18.9g
		清汁(はんぺん・小松菜)			いりこ	油	しらたき	酢	脂質	15.6g	17g
					牛乳	白胡麻	干しいたけ	だし汁	食塩相当量	1.5g	1.8g
					はんぺん	さつまい	小松菜	酒			
7	水	ロールパン	ジャーマンオムレツ	お茶	卵	ロールパン、じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ	塩、こしょう	エネルギー	489kcal	419kcal
		キャベツの和え物	牛乳	雑炊	ベーコン	油	人参、ぼんかん	しょう油	たんぱく質	18.3g	16.7g
		ぼんかん			牛乳	胡麻油	かぶ、大根	みりん	脂質	18.6g	17g
					鶏もも肉(皮なし)	砂糖	長ねぎ、かぶ(葉)	麦茶	食塩相当量	1.7g	1.6g
						はいが精米	大根(葉)	だし汁			
8	木	カレー(ライス)	白菜の中華風甘酢漬け	りんご果汁	豚もも肉	はいが精米、じゃが芋	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	エネルギー	513kcal	388kcal
		みかん	ウエハース	お麩のラスク(ガーリック)	スキムミルク	油、バター	白菜、みかん	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質	12.4g	9.3g
					牛乳(乳児のみ)	小麦粉、胡麻油	りんごジュース	中濃ソース、塩	脂質	14.8g	14.3g
						砂糖、麩	にんにく	酢	食塩相当量	1.1g	1.5g
						麦ふあー	パセリ	鶏ガラスープの素			
9	金	のっぺいうどん(汁)	魚の照り焼き	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	乾麺、里芋	大根、長ねぎ	だし汁	エネルギー	468kcal	443kcal
		三色サラダ	ひじきおこわ	ひじきおこわ	油揚げ	油、かたくり粉	ブロッコリー、カリフラワー	塩	たんぱく質	19.1g	20.2g
					ぶり	砂糖、マヨネーズ	人参	しょう油	脂質	16.3g	18.8g
					味噌	白胡麻、はいが精米	干ひじき	みりん	食塩相当量	1.7g	1.5g
					牛乳	もち米	干しいたけ	水			
10	土	ごはん	豚肉の炒め煮	牛乳	豚もも肉	はいが精米	生姜汁、玉ねぎ	酒	エネルギー	470kcal	392kcal
		ほうれん草ときゅうりのおひたし	味噌汁(切干し大根・油揚げ)	カステラ	花かつお	春雨	ほうれん草	しょう油	たんぱく質	17.7g	17.6g
		みかん			油揚げ	油	きゅうり	水	脂質	11.8g	12.3g
					味噌	砂糖	切干し大根	だし汁	食塩相当量	1.3g	1.6g
					牛乳	カステラ	みかん				
13	火	ロールパン	豆腐のミートグラタン	牛乳	絹豆腐	ロールパン	玉ねぎ、ブロッコリー	水、ケチャップ	エネルギー	485kcal	423kcal
		茹で野菜	わかめスープ	タやけごはん	鶏挽肉	油	人参	塩、こしょう	たんぱく質	19g	18.2g
		みかん			ピザ用チーズ	小麦粉	生わかめ	鶏ガラスープ	脂質	18.5g	17.5g
					牛乳	はいが精米	長ねぎ	酒	食塩相当量	1.9g	1.8g
							みかん	しょう油			
14	水	ごはん	肉じゃが	のむヨーグルト	豚もも肉、まぐろ油漬缶	はいが精米	人参、玉ねぎ	しょう油	エネルギー	495kcal	398kcal
		ツナサラダ	味噌汁(生揚げ・もやし)	ニューナイ豆腐	生揚げ	じゃが芋	しらたき、冷凍グリーンピース	だし汁	たんぱく質	16.8g	15.4g
					味噌	砂糖	キャベツ、きゅうり	水	脂質	14.5g	14.1g
					のむヨーグルト	油	もやし、粉寒天	パニラエッセンス	食塩相当量	1.4g	1.4g
					牛乳	マヨネーズ	黄桃缶	シロップ			
15	木	ごはん	魚のザンギ	牛乳	鯖	はいが精米、かたくり粉	生姜汁、れんこん	しょう油	エネルギー	515kcal	459kcal
		れんこんの酢の物	清汁(えのきたけ・かぶ・かぶの葉)	小倉サンド	牛乳	油	人参、きゅうり	酢	たんぱく質	18.7g	19.2g
					小豆	砂糖	えのきたけ	塩	脂質	18.6g	21g
						食パン	かぶ	だし汁	食塩相当量	1.5g	1.8g
						バター	かぶ(葉)				
16	金	ごはん	レバーのカレー焼き	牛乳	豚レバー	はいが精米、小麦粉	小松菜、人参	しょう油、酒	エネルギー	469kcal	390kcal
		青菜の炒め煮	味噌汁(大根・なめこ)	かわさき餃子まん	油揚げ	油、強力粉	大根、なめこ	カレー粉、だし汁	たんぱく質	19.9g	20.6g
		ぼんかん			味噌	砂糖	ぼんかん、玉ねぎ	みりん、ベーキングパウダー	脂質	11.7g	12.2g
					牛乳	胡麻油	キャベツ、にら	ドライイースト	食塩相当量	1.5g	1.8g
					豚挽肉	かたくり粉	にんにく、生姜汁	水			
17	土	ごはん	厚焼き卵	牛乳	卵	はいが精米	さいやんげん、干ひじき	塩	エネルギー	456kcal	374kcal
		ひじきの胡麻和え	味噌汁(絹豆腐・生わかめ)	青のりごはん	鶏挽肉	油	人参、ほうれん草	みりん	たんぱく質	17.2g	16.8g
					絹豆腐	砂糖	もやし	だし汁	脂質	13.7g	14.5g
					味噌	白胡麻	生わかめ	しょう油	食塩相当量	1.3g	1.8g
					牛乳		青のり				
26	月	ごはん	八宝菜	牛乳	豚もも肉	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	鶏ガラスープの素	エネルギー	520kcal	451kcal
		黄金煮	ぼんかん	小豆ドーナツ	かまぼこ	砂糖、かたくり粉	白菜	水	たんぱく質	14.5g	13.7g
					牛乳	さつまい、バター	茹たけのこ	塩	脂質	15.4g	16.7g
					絹豆腐	米粉	干しいたけ	ベーキングパウダー	食塩相当量	0.9g	1g
					豆乳	ゆで小豆缶	ぼんかん				
30	金	ごはん	鶏肉のカレー焼き	牛乳	鶏もも肉(皮つき)	はいが精米、米粉	小松菜、人参	塩、カレー粉	エネルギー	492kcal	422kcal
		青菜の炒め煮	味噌汁(大根・なめこ)	かわさき餃子まん	油揚げ	油、小麦粉	大根、なめこ	だし汁、しょう油	たんぱく質	18.9g	19.4g
		ぼんかん			味噌	強力粉、砂糖	ぼんかん、玉ねぎ	みりん、ベーキングパウダー	脂質	15.6g	17.3g
					牛乳	胡麻油	キャベツ、にら	ドライイースト	食塩相当量	1.5g	1.7g
					豚挽肉	かたくり粉	にんにく、生姜汁	水			

※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。