

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	働け力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他		乳児	幼児
2 ・ 16	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参サラダ コロコロスープ		牛乳 黄名粉トースト	綿豆腐 豚挽肉 牛乳 黄名粉	はいが精米、油 パン粉、小麦粉 砂糖、じゃが芋 食パン はちみつ	人参 長ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	塩、だし汁 しょう油、酢 水 コンソメ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 17.4g 15.7g 1.7g	419kcal 17.6g 17.2g 1.9g
3 ・ 17	火	ごはん 魚のかば焼き風 ひじきのナムル 味噌汁(生揚げ・えのきたけ) ぼんかん		お茶 なら茶めしの焼きおにぎり	いわし、生揚げ 味噌 牛乳(乳児のみ) いり大豆 小豆	はいが精米、米粉 油、砂糖 胡麻油、雑穀米 白胡麻 かたくり粉	干ひじき、人参 もやし きゅうり えのきたけ ぼんかん	だし汁、しょう油 酢 麦茶 水 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 18g 14.4g 1.4g	385kcal 17.1g 14.1g 1.7g
4 ・ 18	水	豚汁うどん(汁) 鶏肉の生姜焼き れんこんのサラダ		牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	豚もも肉、味噌 鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶、牛乳 豆乳 絹豆腐	乾麺、里芋 油、砂糖 マヨネーズ、白胡麻 小麦粉、上新粉 黒砂糖	人参、大根 ごぼう、長ねぎ 生姜汁、れんこん きゅうり レーズン	だし汁 しょう油 みりん 酢 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	484kcal 19.8g 16.8g 1.6g	458kcal 20.7g 19g 1.5g
5 ・ 19	木	ロールパン キャッシュ ブロッコリーのソテー キャベツスープ みかん		牛乳 干いも いりこ パウムクーヘン	ピザ用チーズ 卵 豆乳 牛乳 いりこ	ロールパン じゃが芋 油 干し芋 パウムクーヘン	ほうれん草、玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 みかん	塩 こしょう 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 17.8g 17.4g 1.7g	368kcal 16.8g 15.4g 1.5g
6 ・ 20	金	ごはん 鶏ちゃん 切干し大根の和え物 伊予柑		牛乳 ラーメン	鶏もも肉(皮つき) 味噌 牛乳 焼き豚	はいが精米 油 砂糖 中華麺	にんにく、キャベツ 人参、玉ねぎ 切干し大根、きゅうり もやし、伊予柑 生わかめ、長ねぎ、コーン	酒 しょう油 酢 鶏ガラスープ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 20.9g 14.4g 1.8g	398kcal 21.3g 15.4g 2.3g
7 ・ 21	土	ごはん 五目豆 キャベツの海苔和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまい)		牛乳 ゆかりごはん	大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 さつまい	人参、ごぼう キャベツ もやし 焼のり 玉ねぎ	だし汁 塩 しょう油 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 16.8g 10g 1.3g	395kcal 16.4g 9.9g 1.6g
9 ・ 24	月 ・ 火	カレー(ライス) フレンチサラダ		牛乳 豆乳プリン	豚もも肉 スキムミルク、牛乳 豆乳 ゼラチン 黄名粉	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉 砂糖 黒砂糖	人参、玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ 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 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 17.6g 16.5g 1g	429kcal 17.3g 18.2g 1.4g
10	火	ごはん そぼろ卵焼き 煮びたし 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) みかん		牛乳 レーズンロール	卵、スキムミルク 鶏挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 レーズンロール	大根 人参 小松菜 生わかめ みかん	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	450kcal 18.5g 13.6g 1.4g	356kcal 18.5g 14.4g 1.9g
12 ・ 26	木	ロールパン チキングラタン カリフラワーのピクルス風 牛乳 みかん		お茶 鶏おこわ	鶏むね肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ 牛乳 鶏もも肉(皮なし)	ロールパン、マカロニ 油、バター 小麦粉、パン粉 砂糖、はいが精米 もち米、白胡麻	玉ねぎ、パセリ カリフラワー、人参 きゅうり、みかん 干しいたけ ごぼう	塩、こしょう 水、コンソメ 酢、麦茶 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 18.6g 15.1g 1.3g	421kcal 17.6g 12.8g 1.1g
13 ・ 27	金	ごはん 魚の香味焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(じゃが芋・生わかめ)		牛乳 米粉のココア蒸しパン	さわら 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米、白胡麻 油、胡麻油 砂糖、じゃが芋 米粉、コーンスターチ 黒砂糖	生姜汁、長ねぎ さやいんげん、人参 しらたき 生わかめ レーズン	しょう油、みりん 酒、塩 だし汁 ベーキングパウダー 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 18.1g 14g 1.3g	422kcal 18.2g 14.8g 1.6g
14 ・ 28	土	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 里芋の煮物 清汁(麩・ほうれん草)		牛乳 ロールカステラ	豚もも肉 牛乳	はいが精米、マーマレード 油、里芋 砂糖 麩 ロールカステラ	人参 冷凍グリーンピース ほうれん草	しょう油 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 17.6g 14.4g 1.2g	376kcal 17.7g 15.7g 1.4g
25	水	ごはん レバーの立田揚げ 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁(コーン・キャベツ)		りんご果汁 菜っちー	豚レバー、花かつお 大正金時豆、味噌 クリームチーズ 卵 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、かたくり粉 油 砂糖 小麦粉 バター	生姜汁、白菜 りんごジュース コーン キャベツ のらぼう菜	しょう油 塩 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	518kcal 16.2g 17g 1.5g	422kcal 14.9g 17.1g 1.5g
参 考 献 立		てまり寿司 魚の胡麻味噌焼き 三色おひたし 清汁(花麩・菜の花・えのきたけ) 清見柑		牛乳 (乳児)りんごゼリー (幼児)桜もち ひなあられ	鶏挽肉 ぶり 味噌 花かつお 牛乳	はいが精米、砂糖 白胡麻、油、花麩 りんごゼリー(乳児のみ) 桜もち(幼児のみ) ひなあられ	生姜汁、コーン 人参、青のり きゅうり、もやし 菜の花、えのきたけ 清見柑	塩 酢 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	473kcal 19.9g 14.6g 1.7g	582kcal 23.9g 16.8g 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。 ※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)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。