

令和 8年 3月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

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	納豆の卵焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)	牛乳 スパゲティミートソース	ひきわり納豆、卵 油揚げ、味噌 牛乳 豚挽肉 粉チーズ	はいが精米、砂糖 油 白胡麻 スパゲティ 小麦粉	青のり、白菜 人参、かぶ かぶ(葉)、玉ねぎ マッシュルーム パセリ	しょう油、だし汁 ケチャップ、中濃ソース 水 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 20.5g 17.2g 1.6g	417kcal 20.9g 19g 1.9g
3	火	ごはん	魚の西京焼き ほうれん草とコーンのソテー 煮豆 味噌汁(生揚げ・もやし)、清見柑	お茶 こぎつねごはん	さわら、白味噌 大正金時豆 生揚げ、味噌 しらす干し、油揚げ 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 砂糖 油 白胡麻	生姜汁 ほうれん草 コーン もやし 清見柑	しょう油、みりん 塩 こしょう 麦茶 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 21g 14.8g 1.4g	398kcal 20.6g 14.5g 1.7g
4	水	ごはん	川崎春巻き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(絹豆腐・生わかめ)	牛乳 いちご豆乳ゼリー	豚挽肉、ピザ用チーズ 花かつお、絹豆腐 味噌、牛乳 豆乳 ゼラチン	はいが精米、油 じゃが芋 春巻の皮 かたくり粉 いちごジャム	人参、玉ねぎ のらぼう菜 コーン ブロッコリー 生わかめ	鶏ガラスープの素 しょう油 塩 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 17.7g 15.4g 1.1g	388kcal 17.5g 16.7g 1.6g
5	木 火	カレー(ライス) 拌三絲 はっさく		牛乳 お麩のラスク(青のり味) 干いも	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、胡麻油 麩、干し芋	人参 玉ねぎ きゅうり はっさく 青のり	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 14.8g 16.2g 1.3g	436kcal 13.7g 17.8g 1.7g
6	金 月	ロールパン チキンピカタ 切干し大根のナムル コーンスキムスープ		お茶 フラップ ジャックス	鶏もも肉(皮なし) 卵 スキムミルク 牛乳(乳児のみ)	ロールパン、小麦粉 油、白胡麻、三温糖 胡麻油、砂糖 かたくり粉、オートミール 無塩バター、はちみつ	切干し大根、きゅうり 人参 クリームコーン 玉ねぎ パセリ	塩、こしょう ケチャップ、酢 しょう油、水 コンソメ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 18.8g 17.6g 1.9g	395kcal 16.6g 14.7g 1.4g
7	土	ごはん	生揚げのカレー炒め さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(小松菜・もやし)	牛乳 コーンフレークの ヨーグルトがけ	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米、油 さつま芋 砂糖 コーンフレーク いちごジャム	人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ みかんジュース 小松菜 もやし	塩 カレー粉 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 16g 13.3g 1.3g	403kcal 15.6g 14.1g 1.5g
9	月	ガパオライス 粉吹芋 清見柑		牛乳 米粉と黄名粉のケーキ	豚挽肉 卵 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米、胡麻油 砂糖、油 じゃが芋 上新粉 黒砂糖	ピーマン、赤ピーマン 人参、にんにく パセリ 清見柑 レーズン	しょう油 酒 オイスターソース 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	511kcal 17.8g 17.1g 0.8g	440kcal 17.8g 18.9g 1g
10	火	しっぽうどん(汁) 鶏肉の味噌照り焼き きゅうりの中華和え		牛乳 ジャムサンド	絹豆腐、油揚げ 鶏もも肉(皮つき) 味噌 まぐろ油漬缶 牛乳	乾麺、砂糖 油、胡麻油 白胡麻 食パン いちごジャム	大根、人参 長ねぎ きゅうり 生わかめ コーン	だし汁、みりん しょう油 塩 酒 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446kcal 19.3g 17.2g 2.1g	420kcal 20.4g 19.5g 2.2g
11	水	ごはん	大豆のミートローフ じゃが芋とピーマンのソテー 白菜スープ	牛乳 ぼっぼ焼き	大豆水煮 豚挽肉 豆乳 牛乳	はいが精米、油 オートミール じゃが芋 小麦粉 黒砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 長ねぎ	塩、こしょう ケチャップ 鶏ガラスープ 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	490kcal 16.7g 15.7g 1.4g	411kcal 16.3g 17.2g 1.6g
12	木	はちみつサンド きのこのキッシュ ブロッコリーの塩茹で 人参グラッセ 牛乳、伊予柑		りんご果汁 いりこ 甘辛せんべい	鶏挽肉 卵 ピザ用チーズ 牛乳 いりこ	食パン、バター はちみつ、じゃが芋 油 砂糖 ぼたぼた焼き	しめじ、玉ねぎ ブロッコリー 人参 りんごジュース 伊予柑	こしょう 塩 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 16.6g 16.1g 1.2g	385kcal 17g 13.8g 0.8g
13	金	ごはん	魚の重ね煮 ひじきの炒り煮 味噌汁(えのきたけ・キャベツ)	牛乳 のらもつぱ	ぶり、油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳 まぐろ油漬缶	はいが精米、砂糖 油 マヨネーズ 胡麻油 白胡麻	大根、干ひじき 人参、えのきたけ キャベツ、のらぼう菜 焼のり 塩昆布	だし汁 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481kcal 18.4g 15.2g 1.4g	412kcal 19.4g 16.8g 1.7g
14	土	ごはん	豚肉の味噌炒め もやしの三杯酢 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 おかかおにぎり	豚もも肉 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 油 砂糖 白胡麻	長ねぎ、もやし きゅうり、人参 コーン、生わかめ 玉ねぎ 清見柑	酢 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 18.5g 11.1g 1.3g	422kcal 19g 11.5g 1.7g
19	木	ごはん	レバーの胡麻味噌焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根・なめこ) 清見柑	お茶 ぼたもち	豚レバー、味噌 ボンレスハム 牛乳(乳児のみ) 小豆 黄名粉	はいが精米、白胡麻 油、マカロニ マヨネーズ、もち米 米 砂糖	人参 きゅうり 大根 なめこ 清見柑	みりん、酒 塩 こしょう だし汁 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 17.5g 9.9g 1.3g	387kcal 16g 8.2g 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)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。