

日	曜	昼食献立名 乳児 完全給食 幼児 副食給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				補食	栄養価		
				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	木	ごはん 生揚げの中華風煮 粉吹芋 味噌汁(えのきたけ・オクラ) 甘夏柑	牛乳 ココアクリームパン	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 じゃが芋 ロールパン コーンスターチ	人参、玉ねぎ、甘夏柑 生しいたけ、茹たけのこ 長ねぎ、生姜汁 にんにく、パセリ えのきたけ、オクラ	しょう油 塩 だし汁 純ココア	お茶 切り干し大根 ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 17.2g 15.7g 1.8g	416kcal 17g 17.1g 2.1g
2 ・ 23	金	ごはん 魚のカレー焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(生揚げ・もやし) すいか	牛乳 マカロニのあべ川	鯖 生揚げ 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米、小麦粉 油、じゃが芋 バター マカロニ 砂糖	人参 さやいんげん コーン もやし すいか	塩 カレー粉 こしょう だし汁	お茶 いなり寿司	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 20.5g 16.7g 1.2g	421kcal 21.7g 18.7g 1.4g
3 ・ 17	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	牛乳 ミレービスケット ぱりんこ	豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 じゃが芋 砂糖 油 米	人参、玉ねぎ しらたき、冷凍グリーンピース ほうれん草、もやし 焼のり、キャベツ	しょう油 だし汁	お茶 ひこうきビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 14.9g 9.2g 1.3g	392kcal 14.4g 9.1g 1.4g
5 ・ 19	月	ごはん 豆腐のミートローフ アスパラガスのおかか和え 味噌汁(麩・長ねぎ) すいか	牛乳 米粉人参クッキー	綿豆腐、豚挽肉 花かつお 味噌 牛乳 卵	はいが精米、油 オートミール、麩 上新粉、マーガリン バター 砂糖	玉ねぎ アスパラガス 人参 長ねぎ すいか	塩 こしょう ケチャップ しょう油 だし汁	お茶 チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510kcal 16.9g 17.3g 1.2g	423kcal 16.3g 18.4g 1.5g
6 ・ 20	火	きつねうどん 納豆の天ぷら 酢の物	牛乳 そらまめ カステラ	油揚げ 納豆 しらす干し 小竹輪 牛乳	乾麺、砂糖 小麦粉 白胡麻 油 カステラ	人参、長ねぎ にら、玉ねぎ きゅうり、生わかめ みかん缶 そらまめ	だし汁、しょう油 みりん、塩 ベーキングパウダー 水 酢	お茶 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 14.4g 15.4g 1.8g	418kcal 14.5g 15.9g 1.5g
7 ・ 21	水	ジャムサンド バーベキューチキン かぼちゃのリヨネーズ 豆腐スープ メロン	牛乳 骨太チャーハン	鶏もも肉(皮なし) 綿豆腐、牛乳 桜海老 しらす干し 卵	ロールパン、いちごジャム バター はいが精米 白胡麻 油	パイン缶、玉ねぎ 生姜、かぼちゃ パセリ、小松菜 メロン 長ねぎ	しょう油、ケチャップ 塩 こしょう 水 コンソメ	お茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445kcal 20.2g 14g 1.8g	426kcal 21.3g 14.7g 1.8g
8 ・ 22	木	ごはん しらす入り卵焼き 春雨のさっと煮 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) 甘夏柑	のむヨーグルト 手作りポップコーン パウムクーヘン	卵、スキムミルク しらす干し、豚挽肉 味噌 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、油 春雨、砂糖 白胡麻、胡麻油 じゃが芋、とうもろこし(乾) バター、パウムクーヘン	ほうれん草、人参 長ねぎ、にんにく 生姜汁 生わかめ 甘夏柑	水 塩 しょう油 酒 だし汁	お茶 洋風炊き込み ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 18g 15g 1.4g	373kcal 17.3g 14.7g 1.9g
9 ・ 30	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 おかひじきのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) メロン	牛乳 みそポテト	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉	生姜汁、おかひじき きゅうり、コーン かぼちゃ 玉ねぎ メロン	酒、酢 しょう油、塩 水 だし汁 みりん	お茶 ナポリタン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17g 15.1g 1.7g	405kcal 17g 16.8g 2.2g
10 ・ 24	土	ごはん 豆腐のチャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	牛乳 ひこうきビスケット	綿豆腐 豚もも肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 さつま芋 砂糖 ひこうきビスケット	人参、もやし にら 切干し大根 ほうれん草	酒、しょう油 コンソメ 塩 水 だし汁	お茶 歌舞伎揚げ ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 17.5g 15.6g 1.5g	433kcal 17.4g 17g 1.7g
12 ・ 26	月	カレーライス ハワイアンサラダ	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 砂糖 ルヴァンクラッカー	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ、パイン缶 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 こしょう	お茶 ツナサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 14g 16.7g 1.2g	431kcal 12.8g 18.3g 1.7g
13 ・ 27	火	ロールパン キッシュ サワークラフト 牛乳 トマト	お茶 ごまじゃこおにぎり	ピザ用チーズ 卵 豆乳 牛乳(乳児のみ) しらす干し	ロールパン、じゃが芋 油、砂糖 はいが精米 胡麻油 白胡麻	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト	塩 こしょう 酢 麦茶 しょう油	お茶 焼きうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 17g 15.6g 1.2g	402kcal 16g 14.1g 1g
14 ・ 28	水	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	豚もも肉 牛乳 豆乳 絹豆腐	はいが精米、胡麻油 砂糖、白胡麻 油、小麦粉 上新粉 黒砂糖	にんにく、もやし きゅうり、人参 生わかめ、えのきたけ 甘夏柑 レーズン	酒、しょう油 酢 だし汁 塩 ベーキングパウダー	お茶 鶏ごぼう 炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17.7g 14g 1.3g	392kcal 18g 15g 1.5g
15 ・ 29	木	ごはん 魚の変わり焼き もやしの三杯酢 雷汁 トマト	牛乳 スパゲティミートソース	むきがれい 綿豆腐 牛乳 豚挽肉 粉チーズ	はいが精米、マヨネーズ パン粉、油 砂糖 スパゲティ 小麦粉	もやし、きゅうり 人参、コーン かぶ、かぶ(葉) トマト、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ	塩、こしょう 酢、しょう油 だし汁、ケチャップ 中濃ソース 水	お茶 大豆ごはん おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 22.5g 16.6g 1.8g	433kcal 23.5g 18.3g 2g
16 ・ 金	金	ごはん レバーの香り揚げ 甘酢和え 味噌汁(えのきたけ・オクラ)	牛乳 でっちゃんかん 塩味せんべい	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米、胡麻油 かたくり粉、油 砂糖、春雨 こしあん ぱりんこ	生姜汁、ピーマン 小松菜、コーン えのきたけ オクラ 粉寒天	酒、しょう油 だし汁 酢 塩 水	お茶 味噌マヨ おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 16.2g 13.1g 1.4g	377kcal 15.9g 13.8g 1.7g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。※献立・食材は変更になることがあります

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。