

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				補食	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	土	ごはん 豚肉の生姜焼き おかひじきのマヨドレ和え 味噌汁(じゃが芋・小松菜)		牛乳 野菜スティック 歌舞伎揚げ	豚も肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 マヨドレ じゃが芋 野菜スティック歌舞伎揚げ	生姜汁,おかひじき きゅうり 人参 小松菜	しょう油 みりん こしょう だし汁	お茶 ソフトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 17g 13.8g 1.2g	413kcal 16.8g 15.1g 1.3g
3 ・ 24	月	カレーライス 切干し大根の和え物 トマト		牛乳 じゃこねぎビーフン	豚も肉 スキムミルク 牛乳 しらす干し 花かつお	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,砂糖 ビーフン,白胡麻 胡麻油	人参,玉ねぎ 切干し大根,もやし トマト 長ねぎ 小松菜	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 鶏ガラスープの素	お茶 鶏ときのこの 炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 16.3g 16.5g 1.5g	431kcal 15.8g 18.2g 2g
4 ・ 18	火	はちみつサンド なすのグラタン 野菜スティック かぼちゃのサラダ 牛乳		お茶 手作りふりかけおにぎり	豚挽肉 ピザ用チーズ 牛乳 しらす干し 花かつお	ロールパン,はちみつ バター,油 米粉,マヨドレ はいが精米,胡麻油 白胡麻	なす,玉ねぎ きゅうり,人参 かぼちゃ パセリ 青のり	水,ケチャップ 塩 こしょう 麦茶 しょう油	お茶 鮭ご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 15.4g 16.2g 1.2g	424kcal 14.8g 16.9g 1g
5 ・ 19	水	ごはん 煮魚 香りと和え 味噌汁(絹豆腐・油揚げ・生わかめ) すいか		牛乳 メロンパン風トースト	鯖 絹豆腐,油揚げ 味噌 食パン 牛乳 バター 卵	はいが精米,砂糖 胡麻油,白胡麻 食パン バター 小麦粉	生姜汁,もやし さやいんげん,人参 生わかめ すいか レモン	だし汁 みりん 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	515kcal 19.6g 17.6g 1.7g	445kcal 20.2g 19.5g 2.2g
6 ・ 20	木	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		のむヨーグルト 茹でとうもろこし お麩のラスク(黄名粉味)	鶏挽肉,まぐろ油漬缶 味噌 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ) 黄名粉	はいが精米,パン粉 油,砂糖 マカロニ じゃが芋 麩	長ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	水,塩 こしょう,しょう油 みりん だし汁 酢	お茶 じゃが芋餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 19.1g 14.5g 1.3g	420kcal 18.2g 13.8g 1.6g
7	金	そうめん 鶏肉の立田揚げ かぼちゃ添え キャベツの胡麻和え すいか		牛乳 天の川寒天 星たべよ	鶏もも肉(皮なし) 牛乳	そうめん,かたくり粉 油 白胡麻 砂糖 星たべよ	オクラ,人参 みかん缶,生姜汁 かぼちゃ,キャベツ すいか,粉寒天 ぶどうジュース,りんごジュース	だし汁 みりん しょう油 塩 水	お茶 ツナ入り 炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 15.7g 16.6g 1.7g	17g 18.5g 2.1g
21	金	ごはん レバーの焼き肉 拌三絲 冷や汁風 メロン		牛乳 ロールカステラ	豚レバー 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 油,春雨 胡麻油 白胡麻 ロールカステラ	生姜汁,玉ねぎ にら,にんにく 人参 きゅうり メロン	しょう油 みりん 酢 塩 だし汁	お茶 ツナ入り 炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 17.8g 15.3g 1.3g	391kcal 17.9g 17g 1.4g
8 ・ 22	土	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 煮びたし 味噌汁(絹豆腐・油揚げ)		牛乳 ぱりんこ ミレービスケット	鶏もも肉(皮なし) 牛乳 絹豆腐,油揚げ 味噌	はいが精米 小麦粉 コーンフレーク 油 せんべいビスケット	小松菜 白菜	塩 こしょう みりん しょう油 だし汁	お茶 歌舞伎揚げ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533kcal 21.3g 17.7g 1.4g	466kcal 22.4g 19.8g 1.8g
10 ・ 31	月	ぶたどん おかひじきの中華サラダ 人参グラッセ メロン		のむヨーグルト 米粉と黄名粉のケーキ	豚もも肉 飲むヨーグルト 牛乳(乳児のみ) 黄名粉 豆乳	はいが精米,砂糖 油,胡麻油 白胡麻,バター 上新粉 黒砂糖	長ねぎ,おかひじき きゅうり,コーン 人参 メロン レーズン	しょう油,酒 みりん,酢 塩 水 ベーキングパウダー	お茶 わかめご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 18.3g 11.7g 0.7g	364kcal 17.8g 11g 1.1g
11 ・ 25	火	ロールパン 魚のポテトフレーク焼き ひじきの胡麻和え エジプトの王様スープ すいか		牛乳 グレープ羹 クラッカー	むきがれい ベーコン 牛乳	ロールパン,マヨドレ マッシュポテトフレーク,油 白胡麻 砂糖 ルヴァンクラッカー	干ひじき,人参 ほうれん草,もやし モロヘイヤ,すいか 粉寒天 ぶどうジュース	塩 こしょう しょう油 水 コンソメ	お茶 いなり寿司	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 17.8g 17.8g 1.7g	384kcal 17.1g 16.7g 1.6g
12 ・ 26	水	ごはん スペイン風卵焼き 粉吹芋カレー風味 味噌汁(麩・玉ねぎ・えのきたけ) メロン		牛乳 フライドかぼちゃ	卵 ベーコン 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋 麩	トマト,ピーマン パセリ,玉ねぎ えのきたけ メロン かぼちゃ	塩 カレー粉 だし汁	お茶 米粉のココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 13.9g 17.8g 1.3g	389kcal 13.2g 20.1g 1.5g
13	木	かけうどん 豆腐の落とし揚げ トマトときゅうりのピクルス風 メロン		牛乳 キャラットオレンジ寒天 胡麻入りビスケット	鶏もも肉(皮なし) 綿豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	乾麺,麩 砂糖,かたくり粉 油 さつま芋 ビスケット	人参,長ねぎ ほうれん草,干ひじき トマト,きゅうり 玉ねぎ,メロン 粉寒天,みかんジュース	しょう油,だし汁 みりん,塩 水 こしょう 酢	お茶 中華風大豆ご飯 おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435kcal 15.1g 15g 1.8g	416kcal 12.7g 16.5g 1.5g
27	木	ごはん チリコンカン きゅうりの中華和え 味噌汁(コーン・キャベツ) メロン		牛乳 鯖そぼろごはん	大豆水煮 豚挽肉 味噌 牛乳 鯖水煮缶	はいが精米 油 砂糖 胡麻油 白胡麻	玉ねぎ,にんにく 生姜汁,トマト缶 きゅうり,コーン キャベツ メロン	水,中濃ソース ケチャップ,しょう油 カレー粉,塩 酢 だし汁	お茶 ひじきご飯 おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 18g 13.8g 1.8g	410kcal 18g 14.7g 2g
14 ・ 28	金	ごはん 魚のマリネ 黄金煮 味噌汁(麩・生わかめ・玉ねぎ)		牛乳 ヒラヤーチー	鰯 味噌 牛乳 まぐろ油漬缶 花かつお	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 さつま芋,バター 麩 小麦粉	玉ねぎ,人参 パセリ 生わかめ 長ねぎ 干ひじき	塩 酢 水 だし汁 ウスターソース	お茶 カレーピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 17g 15.8g 1.1g	405kcal 17g 17.5g 1.4g
15 ・ 29	土	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー ポテトスープ		牛乳 カップヨーグルト ソフトサラダ	鶏もも肉(皮つき) 牛乳 ソフトサラダ	はいが精米,米粉 油,砂糖 じゃが芋 せんべい	トマト缶,玉ねぎ ほうれん草 コーン 人参	塩 こしょう 水 コンソメ	お茶 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	488kcal 18.3g 16.5g 1.5g	427kcal 18.7g 18.5g 1.8g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

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。