

| 日             | 曜           | 昼食献立名  |              | 午後おやつ<br>献立名               | 主な材料の体内での働き  |  |  |   | 栄養価                      |                                   |                                   |
|---------------|-------------|--|--------------|----------------------------|--|--|--|---|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|               |             | 乳児<br>幼児   | 完全給食<br>副食給食 |                            | 血や肉となる   | 働く力や熱と<br>なる                                       | 体の調子を整<br>える   | 調味料・その他                                     |                          | 乳児                                | 幼児                                |
| 1<br>・<br>17  | 水<br>・<br>金 | はちみつサンド<br>ハンバーグのきのこソースかけ<br>人参の甘煮、粉吹芋<br>チンゲン菜の豆乳スープ<br>りんご |              | 牛乳<br>柿ようかん                | 豚挽肉<br>牛乳<br>豆乳  | ロールパン、はちみつ<br>油<br>パン粉<br>砂糖<br>じゃが芋               | 玉ねぎ、生しいたけ<br>えのきたけ、人参<br>パセリ、チンゲン菜<br>クリームコーン、柿<br>粉寒天、りんご         | 水<br>塩<br>こしょう<br>しょう油<br>コンソメ              | お茶<br>鮭おにぎり              | 436kcal<br>17.4g<br>17g<br>1.3g   | 379kcal<br>17g<br>18.1g<br>1.3g   |
| 2<br>・<br>16  | 木           | ごはん<br>そぼろ卵焼き<br>切干し大根のサラダ 煮豆<br>味噌汁(生揚げ・小松菜)<br>みかん         |              | のむヨーグルト<br>お麩のラスク<br>鈴カステラ | 卵、スキムミルク<br>鶏挽肉、大正金時豆<br>のむヨーグルト<br>牛乳(乳児のみ)<br>味噌、生揚げ | はいが精米、油<br>白胡麻、胡麻油<br>砂糖、麩<br>バター<br>鈴カステラ         | 切干し大根<br>人参<br>きゅうり<br>小松菜<br>みかん                                  | 水、酒<br>塩<br>酢<br>しょう油<br>だし汁                | お茶<br>チキンライス             | 474kcal<br>19.3g<br>14.4g<br>1.2g | 384kcal<br>19.5g<br>14.2g<br>1.6g |
| 4<br>・<br>18  | 土           | ごはん<br>麻婆豆腐<br>人参のしりしりー<br>味噌汁(じゃが芋・えのきたけ)                   |              | 牛乳<br>カップゼリー<br>歌舞伎揚げ      | 綿豆腐、豚挽肉<br>味噌<br>まぐろ油漬缶<br>卵<br>牛乳                     | はいが精米、胡麻油<br>砂糖、かたくり粉<br>油、カップゼリー<br>じゃが芋<br>歌舞伎揚げ | 人参<br>干しいたけ<br>長ねぎ<br>えのきたけ<br>りんご                                 | 水<br>しょう油<br>塩<br>こしょう<br>だし汁               | お茶<br>ぱりんこ               | 509kcal<br>16.8g<br>18.6g<br>1.4g | 429kcal<br>16.5g<br>20.4g<br>1.6g |
| 6<br>・<br>20  | 月           | ごはん<br>豆腐のつくね焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)<br>みかん      |              | 牛乳<br>じゃこねぎビーフン            | 綿豆腐、鶏挽肉<br>花かつお<br>味噌<br>牛乳<br>ちりめんじゃこ                 | はいが精米、油<br>パン粉、砂糖<br>さつま芋、ビーフン<br>白胡麻<br>胡麻油       | 人参、玉ねぎ<br>干ひじき、ブロッコリー<br>みかん<br>長ねぎ<br>小松菜                         | しょう油<br>塩<br>だし汁<br>水<br>鶏ガラスープの素           | お茶<br>米粉ココアケーキ           | 482kcal<br>17.3g<br>14.8g<br>1.5g | 401kcal<br>17.2g<br>15.7g<br>1.8g |
| 7<br>・<br>21  | 火           | ごはん<br>かき揚げ<br>酢の物<br>味噌汁(絹豆腐・なめこ)                           |              | 牛乳<br>ジャムサンド               | 豚もも肉<br>しらす干し<br>絹豆腐<br>味噌<br>牛乳                       | はいが精米、さつま芋<br>小麦粉、白胡麻<br>油、砂糖<br>ロールパン<br>いちごジャム   | 人参、玉ねぎ<br>きゅうり<br>生わかめ<br>みかん缶<br>なめこ                              | 塩<br>水<br>酢<br>だし汁                          | お茶<br>チキンピラフ             | 484kcal<br>15.5g<br>14.5g<br>1.7g | 417kcal<br>15.1g<br>15.8g<br>1.9g |
| 8<br>・<br>22  | 水           | カレーライス<br>白菜サラダ<br>みかん                                       |              | 牛乳<br>ぶどうのソイゼリー            | 豚もも肉<br>スキムミルク<br>牛乳<br>ゼラチン<br>豆乳                     | はいが精米、じゃが芋<br>油<br>バター<br>小麦粉<br>砂糖                | 人参、玉ねぎ<br>白菜、みかん<br>りんご<br>レーズン<br>ぶどうジュース                         | カレー粉、水<br>コンソメ、キャップ<br>中濃ソース、塩<br>酢<br>こしょう | お茶<br>ツナ入り炊き込み<br>ご飯おにぎり | 487kcal<br>15.6g<br>15.4g<br>1g   | 402kcal<br>14.9g<br>17g<br>1.5g   |
| 9<br>・<br>30  | 木           | ごはん<br>しらす入り卵焼き<br>のっぺ<br>みかん                                |              | 牛乳<br>秋いろマフィン              | 卵、しらす干し<br>鶏もも肉(皮なし)<br>油揚げ<br>かまぼこ<br>牛乳              | はいが精米<br>油<br>里芋<br>米粉                             | 玉ねぎ、パセリ<br>人参、茹たけのこ<br>しらたき、干しいたけ<br>みかん、りんごジュース<br>レモン、干しブルーベリー、柿 | だし汁、塩<br>こしょう、しょう油<br>みりん<br>酒              | お茶<br>五平餅                | 496kcal<br>16.2g<br>14.5g<br>1.2g | 416kcal<br>15.6g<br>15.8g<br>1.4g |
| 10<br>・<br>24 | 金           | ごはん<br>魚のもみじ焼<br>ひじきの炒り煮<br>清汁(生わかめ・長ねぎ)<br>柿                |              | 牛乳<br>おかかおにぎり              | 生鮭<br>油揚げ<br>大豆水煮<br>牛乳<br>花かつお                        | はいが精米、米粉<br>油<br>マヨドレ<br>砂糖<br>白胡麻                 | 人参<br>干ひじき<br>生わかめ<br>長ねぎ<br>柿                                     | 塩<br>しょう油<br>だし汁                            | お茶<br>洋風炊き込みご飯           | 521kcal<br>20.5g<br>13.6g<br>1.5g | 450kcal<br>21.6g<br>14.6g<br>1.8g |
| 11<br>・<br>25 | 土           | ごはん<br>鶏肉と里芋の煮物<br>ほうれん草の中華和え<br>味噌汁(切干し大根・キャベツ)             |              | 牛乳<br>カップヨーグルト<br>ぱりんこ     | 鶏もも肉(皮なし)<br>味噌<br>牛乳<br>カップヨーグルト                      | はいが精米、里芋<br>油<br>砂糖<br>胡麻油<br>白胡麻                  | 人参、玉ねぎ<br>ほうれん草<br>切干し大根<br>キャベツ                                   | だし汁<br>しょう油<br>酢<br>ゆかり                     | お茶<br>ミレービスケット           | 476kcal<br>16g<br>10.2g<br>1.2g   | 393kcal<br>15.3g<br>10.4g<br>1.6g |
| 13<br>・<br>27 | 月           | ごはん<br>焼き魚<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁(生揚げ・白菜)<br>みかん                  |              | お茶<br>塩むすび                 | 鯖<br>生揚げ<br>味噌<br>牛乳(乳児のみ)                             | はいが精米<br>油<br>砂糖<br>白胡麻<br>米                       | レモン、ごぼう<br>人参、しらたき<br>さやえんどう<br>白菜<br>みかん                          | 塩<br>だし汁<br>酒<br>しょう油<br>麦茶                 | お茶<br>ホットドック             | 518kcal<br>16.2g<br>16.2g<br>1.4g | 419kcal<br>14.6g<br>16.3g<br>1.4g |
| 14<br>・<br>28 | 火           | ロールパン<br>鶏じゃがグラタン<br>彩り野菜のピクルス風<br>コンソメジュリアン                 |              | 牛乳<br>アップルケーキ              | 鶏もも肉(皮なし)<br>粉チーズ<br>牛乳<br>卵<br>スキムミルク                 | ロールパン、油<br>じゃが芋、マヨドレ<br>パン粉、砂糖<br>小麦粉<br>バター       | 玉ねぎ、パセリ<br>ブロッコリー、人参<br>コーン、キャベツ<br>セロリ、りんご<br>レーズン                | 塩、こしょう<br>カレー粉、酢<br>水<br>コンソメ<br>ペーキングパウダー  | お茶<br>チャーハン              | 475kcal<br>16.2g<br>18.1g<br>1.6g | 412kcal<br>14.8g<br>17.2g<br>1.3g |
| 15            | 水           | 五目うどん<br>レバーの胡麻味噌焼き<br>マカロニサラダ<br>柿                          |              | りんご果汁<br>さつま芋の黄名粉揚げ        | 鶏もも肉(皮なし)、油揚げ<br>豚レバー、味噌<br>絹豆腐<br>牛乳(乳児のみ)<br>黄名粉     | 乾麺、白胡麻<br>油、マカロニ<br>マヨドレ<br>さつま芋<br>砂糖             | 長ねぎ、ほうれん草<br>人参<br>きゅうり<br>りんごジュース<br>柿                            | だし汁、みりん<br>しょう油<br>塩<br>酒<br>こしょう           | お茶<br>いなり寿司              | 496kcal<br>16.1g<br>14g<br>1.7g   | 431kcal<br>13.8g<br>14g<br>1.3g   |
| 29            | 水           | 五目うどん<br>鶏のバンバンジー焼き<br>マカロニサラダ<br>柿                          |              | りんご果汁<br>さつま芋の黄名粉揚げ        | 鶏もも肉(皮なし)<br>油揚げ<br>絹豆腐<br>牛乳(乳児のみ)<br>黄名粉             | 乾麺、白胡麻<br>砂糖、油<br>マカロニ<br>マヨドレ<br>さつま芋             | 長ねぎ、ほうれん草<br>生姜、人参<br>きゅうり<br>りんごジュース<br>柿                         | だし汁、みりん<br>しょう油<br>塩<br>酢<br>こしょう           | お茶<br>いなり寿司              | 497kcal<br>16.5g<br>15.4g<br>1.7g | 435kcal<br>14.3g<br>15.8g<br>1.4g |

※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。