

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				延長補食	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	金	ちらし寿司 魚の西京焼き 三色おひたし 清汁(花麩・菜の花・えのきたけ) 清見柑	牛乳 ひなあられ (乳児)カップゼリー (幼児)桜もち	油揚げ さわら 白味噌 牛乳	米,砂糖,油 胡麻油,白胡麻 白胡麻,花麩ひなあられ カップゼリー(乳児のみ) 桜もち(幼児のみ)	人参,干しいたけ さやえんどう,コーン 生姜汁,ほうれん草 もやし,菜の花 えのきたけ,清見柑	酢 塩 だし汁 しょう油 みりん	お茶 ツナと青のりごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 19.9g 14.4g 1.9g	577kcal 22.6g 15.9g 2.3g
2 ・ 16 ・ 30	土	ごはん ホイコーロー 粉吹芋 味噌汁(生揚げ・もやし)	牛乳 カップヨーグルト ぱりんこ	豚もも肉 赤味噌 生揚げ 味噌 牛乳,カップヨーグルト	はいが精米,砂糖 かたくり粉 油 じゃが芋 ぱりんこ	キャベツ,赤ピーマン 長ねぎ,にんにく 生姜,パセリ もやし	酒 しょう油 塩 だし汁	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	467kcal 21.4g 13.7g 1.3g	536kcal 23.4g 15.2g 1.2g
4 ・ 18	月	ごはん 青菜シューマイ もやしの三杯酢 味噌汁(えのきたけ・白菜) 伊予柑	牛乳 豆腐入りドーナツ	豚挽肉,味噌 牛乳 卵 スキムミルク 絹豆腐	はいが精米 油 かたくり粉 砂糖 小麦粉	小松菜,玉ねぎ 生姜汁,もやし きゅうり,人参 コーン,えのきたけ 白菜,伊予柑,レーズン	塩,しょう油 水,酢 だし汁 ベーキングパウダー バナラエッセンス	お茶 ケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 16.7g 17.5g 1.4g	443kcal 16.5g 19.3g 1.6g
5 ・ 19	火	あんかけうどん 魚の香味焼き 磯煮 清見柑	りんごジュース フラップ ジャックス	豚もも肉 さわら 大豆水煮 牛乳(乳児のみ)	乾麺かたくり粉 白胡麻,油 砂糖,オートミール 無塩バター,三温糖 はちみつ	人参,もやし 小松菜,生姜汁 長ねぎ,干ひじき りんごジュース 清見柑	だし汁 しょう油 塩 みりん	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 17.3g 13.5g 1.8g	378kcal 15g 13.6g 1.5g
6	水	ごはん レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	牛乳 かるかん	豚レバー しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖,上新粉 長芋 甘納豆	生姜汁,ピーマン きゅうり,生わかめ みかん缶 切干し大根 ほうれん草	酒,しょう油 だし汁,酢 塩 ベーキングパウダー 水	お茶 鮭とじゃが芋の 炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 16.9g 12.1g 1.5g	433kcal 16.5g 12.6g 1.7g
7	木	★リクエストメニュー りんごジャムサンド ハニーレモンのローストチキン 三色サラダ、フライドポテト 豆乳コーンスープ、みかん	牛乳 しらすごはん	鶏もも肉(皮つき) 鶏手羽元 豆乳 牛乳 しらす干し	ロールパン,りんごジャム はちみつ,油,じゃが芋 かたくり粉 砂糖 はいが精米	生姜汁,青のり にんにく,ブロッコリー カリフラワー,人参 クリームコーン,玉ねぎ パセリ,みかん	しょう油,酢 水,コンソメ 塩,こしょう	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	446kcal 18.2g 21.3g 1.3g	518kcal 24.8g 23.1g 1.5g
8 ・ 29	金	ごはん 中華風卵焼き じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) 清見柑	牛乳 なつたまパスタ	卵 絹豆腐 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米,油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 スパゲティ	長ねぎ,人参 干しいたけ,茹たけのこ ピーマン,生わかめ 清見柑,小松菜 玉ねぎ,のらぼう菜	塩,こしょう 水 鶏ガラスープの素 しょう油 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	466kcal 16.8g 14.7g 1.3g	379kcal 16.6g 15.9g 1.9g
9 ・ 23	土	ごはん 生揚げの土佐煮 人参のしりしり 味噌汁(里芋・長ねぎ)	牛乳 カップゼリー 歌舞伎揚げ	生揚げ,花かつお まぐろ油漬 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 油 里芋 歌舞伎揚げ カップゼリー	人参 さやいんげん 長ねぎ	だし汁 しょう油 酒 塩 こしょう	お茶 ぱりんこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 16.9g 14.4g 1.5g	389kcal 16.9g 15.7g 1.8g
11 ・ 25	月	カレーライス わかめとコーンのサラダ 清見柑	牛乳 豆乳プリン いちごソース添え クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 豆乳 ゼラチン	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 生わかめ キャベツ コーン 清見柑,いちご	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	お茶 チキンライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531kcal 17.3g 17.5g 1.3g	445kcal 16.9g 19.1g 1.8g
12 ・ 26	火	ロールパン パッファローチキン ブロッコリーのマヨドレ添え ポトフ 清見柑	お茶 じゃこおにぎり	鶏もも肉(皮なし) ベーコン 牛乳(乳児のみ) しらす干し	ロールパン,かたくり粉 油,バター マヨドレ,じゃが芋 はいが精米 胡麻油	にんにく,ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 清見柑	塩,こしょう ケチャップ,水 コンソメ 麦茶 しょう油	お茶 チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 18.4g 14.6g 1.8g	403kcal 16g 11.1g 1.5g
13 ・ 27	水	ごはん 擬製豆腐 いんげんのきんぴら 味噌汁(大根・なめこ) 清見柑	のむヨーグルト 胡麻サンド	絹豆腐,卵 豚挽肉 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 砂糖,胡麻油 ロールパン 白胡麻 バター	人参,長ねぎ 生しいたけ,さやいんげん しらたき,大根 なめこ 清見柑	しょう油 塩 酒 だし汁	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 17.1g 16g 2.1g	371kcal 16.1g 15.4g 2.2g
14 ・ 28	木	ごはん ベルデコロッセ 白菜の中華風甘酢漬け 清汁(麩・長ねぎ)	牛乳 マカロニのあべ川	スキムミルク 豚挽肉 牛乳 黄名粉	はいが精米 マッシュポテトフレーク 油,小麦粉 パン粉,胡麻油 砂糖,麩,マカロニ	玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 長ねぎ	水,塩 こしょう,酢 鶏ガラスープの素 だし汁 しょう油	お茶 わかめごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 16.5g 17.5g 1.2g	444kcal 16.2g 19.3g 1.4g
15	金	ごはん 魚のしぐれ煮 白和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) 清見柑	牛乳 芋ようかん	鯖,絹豆腐 焼き竹輪,白味噌 油揚げ,味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米 砂糖 白胡麻 さつま芋 粉寒天	生姜汁,ほうれん草 人参,かぶ かぶ(葉) 清見柑 粉寒天	しょう油 みりん だし汁 水 塩	お茶 ツナと青のりごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 19.4g 13.6g 1.5g	421kcal 20g 14.8g 1.7g
21	木	ロールパン 米粉豆乳グラタン 胡麻ドレッシングサラダ 牛乳 清見柑	お茶 しらすごはん	鶏むね肉(皮なし) 豆乳 ロースハム 牛乳 しらす干し	ロールパン,さつま芋 油,上新粉 マッシュポテトフレーク 白胡麻 はいが精米	玉ねぎ,マッシュルーム パセリ,キャベツ きゅうり,トマト 清見柑 青のり	コンソメ 塩 こしょう 酢 麦茶	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	489kcal 18.8g 15.7g 1.4g	417kcal 17.5g 13.4g 1.2g
22	金	ごはん 大豆のミートローフ シルバーサラダ 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 伊予柑	お茶 ぼたもち	大豆水煮,豚挽肉 豆乳,味噌 牛乳(乳児のみ) つぶあん 黄名粉	はいが精米,油 オートミール,春雨 マヨドレ,もち米 米 砂糖	玉ねぎ,きゅうり 人参 切干し大根 ほうれん草 伊予柑	塩 こしょう ケチャップ だし汁 麦茶	お茶 洋風炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 16.3g 12.8g 1.3g	410kcal 14.4g 11.8g 1.3g

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。