

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	月	ごはん 魚のマリネ 黄金煮 味噌汁(絹豆腐・えのき茸) メロン	牛乳 ココアクリームパン	牛乳 生鮭 絹豆腐 味噌	はいが精米 片栗粉,砂糖,油 バター,さつまいも コーンスターチ ロールパン	玉ねぎ,人参 パセリ えのき茸 メロン	塩 酢 水 だし汁 純ココア	お茶 鶏しめじごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 17.3g 14.9g 1.2g	453kcal 17.8g 16.4g 1.6g
2	火	ごはん 鶏肉の変わり焼き もやしのカレー炒め エジプトの王様スープ すいか	牛乳 茹とうもろこし エントリー	牛乳 鶏むね肉(皮なし) ベーコン	はいが精米 マヨドレ パン粉 油 エントリー	もやし,すいか 人参 ピーマン モロヘイヤ とうもろこし	塩 こしょう カレー粉 コンソメ 水	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	479kcal 16.7g 18.3g 1.3g	403kcal 16.9g 20.1g 1.4g
3	水	ごはん 豚肉の鉄火煮 にらのおひたし 清汁(麩・わかめ) 甘夏柑	牛乳 蒸しパン	牛乳 豚もも肉 花かつお 卵 豆乳,味噌	はいが精米 じゃがいも 砂糖,麩 小麦粉 油	ごぼう,人参 ピーマン にら,ほうれん草 生わかめ,甘夏柑 レーズン	だし汁 しょう油 塩 ベーキングパウダー	お茶 鮭こんぶごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481kcal 15.8g 15.1g 1.2g	411kcal 15.4g 16.6g 1.4g
4	木	いちごジャムパン かぼちゃのキッシュ ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 メロン	お茶 鯖そぼろごはん	牛乳 ピザ用チーズ 卵 生クリーム 鯖水煮缶	はいが精米 ロールパン 砂糖 油 いちごジャム	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 ホールコーン缶 メロン,生姜汁	塩 こしょう しょう油	お茶 鶏ごぼろごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 16.3g 16.5g 1.3g	412kcal 15.9g 17.8g 1g
5	金	そうめん 鶏肉の立田揚げ 酢の物・トマト すいか	牛乳 カップゼリー クッキー	牛乳 油揚げ 鶏もも肉 しらす干し	はいが精米 ロールパン 砂糖 油 いちごジャム	おくら,人参 生姜汁 きゅうり,生わかめ みかん缶 トマト,すいか	だし汁 しょう油 みりん,酢 塩,純ココア バニラエッセンス	お茶 鯖トマトごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 12.7g 14.1g 1.9g	515kcal 14.2g 16g 2g
6	土	ごはん 凍り豆腐の卵とじ煮 粉吹芋カレー風味 味噌汁(大根・わかめ)	牛乳 きなこビスケット 歌舞伎揚げ	牛乳 凍り豆腐 鶏もも肉(皮なし) 卵 味噌	はいが精米 油,砂糖 じゃがいも 歌舞伎揚げ きなこビスケット	人参 さやえんどう パセリ 大根 生わかめ	しょう油 塩 だし汁 カレー粉	お茶 やさいスティック	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 19.3g 15.3g 1.9g	435kcal 19.3g 16.3g 2.1g
8	月	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) すいか	飲むヨーグルト バウムクーヘン 手作りポップコーン	牛乳 木綿豆腐 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米,バター 小麦粉,油,砂糖 バウムクーヘン 春雨,さつまいも ポップコーン豆	人参,長ねぎ ホールコーン缶 干ひじき 小松菜,玉ねぎ すいか	塩 水 しょう油 酢 だし汁	お茶 鶏しめじごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 16.4g 14.8g 1.7g	432kcal 16.9g 16.7g 1.5g
9	火	野菜うどん 魚の味噌焼き ナムル メロン	牛乳 切干大根のごはん	牛乳 豚もも肉 むきがれい 油揚げ 味噌	乾麺 油 胡麻油 はいが精米 砂糖	キャベツ,人参 玉ねぎ,もやし きゅうり,メロン 切干大根	だし汁 塩 しょう油 みりん,酒 酢	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	476kcal 19g 10g 1.5g	360kcal 17.7g 8.4g 2.1g
10	水	ロールパン 豚肉のマーマレード焼き マゼドアンサラダ 豆腐スープ トマト	牛乳 インディアンスパゲティ	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 ロースハム	ロールパン マーマレード じゃがいも マヨドレ スパゲティ,油	人参,玉ねぎ きゅうり セロリ,小松菜 トマト ピーマン	しょう油 塩 こしょう コンソメ,水 カレー粉	お茶 鮭こんぶごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442kcal 18.8g 17g 1.6g	374kcal 17.5g 15.6g 1.3g
11	木	カレーライス 切干大根の胡麻ドレッシング すいか	牛乳 豆乳寒天 クラッカー	牛乳 豚もも肉 豆乳 スキムミルク	はいが精米 じゃがいも,白胡麻 小麦粉,バター クラッカー,油 砂糖,黒砂糖	人参,玉ねぎ 切干大根 きゅうり すいか 粉寒天	カレー粉 中濃ソース コンソメ,水 ケチャップ 塩,酢,しょう油	お茶 鶏ごぼろごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 16.2g 14.4g 1.4g	408kcal 15g 14.2g 1.9g
12	金	ごはん しらす入り卵焼き ひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・長ねぎ) メロン	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 卵 スキムミルク しらす干し 生揚げ,味噌	はいが精米 砂糖 黒胡麻 油	ほうれん草 干ひじき,メロン 人参,きゅうり ホールコーン缶 長ねぎ,かぼちゃ	水 塩 酢 しょう油 だし汁	お茶 鯖トマトごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 19.7g 16g 1.7g	390kcal 20.3g 17.6g 2.1g
13	土	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・えのき茸)	牛乳 カップヨーグルト ばりんこ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 カップヨーグルト	はいが精米 米粉,砂糖 ばりんこ 白胡麻,油 じゃがいも	ホールトマト缶 玉ねぎ ほうれん草 もやし えのき茸	塩 こしょう 水,コンソメ しょう油 だし汁	お茶 やさいスティック	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 19.2g 15g 1.2g	443kcal 19.7g 16.3g 1.4g
16	火	ごはん 鶏じゃがグラタン マカロニサラダ 味噌汁(なす・油揚げ)	牛乳 カラズカラフル寒天 ウエハース	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ まぐろ油漬缶 油揚げ,味噌	はいが精米 じゃがいも マヨドレ,パン粉 マカロニ,油 砂糖,ウエハース	玉ねぎ,なす,パセリ 人参,きゅうり,粉寒天 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース 100%オレンジジュース	塩 こしょう カレー粉 酢,水 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	512kcal 16.8g 15.8g 1.1g	461kcal 16.6g 17.4g 1.5g
19	金	ごはん ぶたどん(具) おかひじきのサラダ 野菜スープ すいか	牛乳 ロールカステラ	牛乳 豚もも肉	はいが精米 砂糖 マヨドレ ロールカステラ 油	長ねぎ,きゅうり おかひじき ホールコーン缶 人参,もやし 小松菜,すいか	しょう油 みりん,酒 塩,水 こしょう コンソメ	お茶 鯖トマトごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 17.7g 13.7g 0.7g	376kcal 17.7g 14.8g 1g
31	水	ごはん にらレバ炒め かぼちゃの含め煮 冷や汁風 梨	牛乳 スコーン	牛乳 豚レバー 絹豆腐 卵,味噌 カテージチーズ	はいが精米 小麦粉,砂糖 バター,片栗粉 いちごジャム 白胡麻,油	にら,人参 かぼちゃ きゅうり,梨 生姜汁 もやし	しょう油 酒,だし汁 オイスターソース ベーキングパウダー	お茶 鮭こんぶごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 17.9g 14.7g 1.6g	424kcal 18.2g 15.9g 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。