

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	・	ロールパン パンキンオムレツ 和風スパゲティサラダ 牛乳 メロン	お茶 おかかおにぎり	牛乳 卵 ベーコン ロールパン 味噌	はいが精米 油、スパゲティ 砂糖、白胡麻 花かつお 胡麻油	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参、きゅうり メロン	塩 酢 こしょう しょう油	お茶 大豆ごはん(1日) 味噌マヨおにぎり(23日)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 18.9g 14.1g 1.3g	431kcal 19.3g 15.6g 1.4g
2	・	ごはん ハッシュドポーク 人参サラダ	牛乳 パイナップルブレッド	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	はいが精米 バター 白胡麻 砂糖、小麦粉 油	玉ねぎ もやし、人参 パイン缶 レーズン マッシュルーム缶	トマトピューレ、酒 ハヤシライスフレーク 水、B.P.コンソメ バニラエッセンス こしょう、酢、しょう油	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	432kcal 16.1g 14.3g 1.7g	405kcal 17.5g 16.1g 1.5g
3	土	ごはん ポテのチーズ焼き 切干大根の和え物 豆乳コーンスープ	牛乳 カップゼリー ビスケット	牛乳 まぐろ油漬缶 ピザ用チーズ 生クリーム 豆乳	はいが精米 じゃがいも 油、ビスケット 砂糖、カップゼリー 片栗粉	玉ねぎ パセリ 切干大根 人参、きゅうり クリームコーン缶	塩、こしょう 酢 しょう油 水 コンソメ	お茶 ぱりんこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 15.8g 12.2g 1.2g	412kcal 15.8g 12.8g 1.4g
5	・	冷やしきつねうどん タンドリーチキン じゃがいもの甘煮 すいか	飲むヨーグルト 沖縄風ドーナツ	牛乳 油揚げ 鶏もも肉(皮なし) プレーンヨーグルト 卵、飲むヨーグルト	乾麺、砂糖 じゃがいも 小麦粉 黒砂糖 油	生わかめ みかん缶 にんにく、生姜汁 人参、すいか 冷凍グリーンピース	水、こしょう B.P.カレー粉 だし汁、パプリカ粉 しょう油、みりん 塩、ケチャップ	お茶 切干大根の炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 17.8g 19g 1.4g	438kcal 17.2g 18.3g 1.2g
6	・	ごはん 豚肉の照り焼き モロヘイヤのナムル 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) メロン	牛乳 サマースパゲティ	牛乳 豚もも肉 味噌 まぐろ油漬缶	はいが精米 砂糖、オリーブオイル 小麦粉、胡麻油 さつまいも、油 スパゲティ	モロヘイヤ もやし 玉ねぎ メロン、パセリ トマト、にんにく	しょう油 みりん 塩 鶏がらスープの素 だし汁、水	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	508kcal 16.8g 15.2g 1.3g	437kcal 16.5g 16.3g 1.5g
7	・	夏野菜カレー パイナップルドレッシングサラダ トマト	牛乳 ひまわり羹 クラッカー	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	はいが精米 油、砂糖 小麦粉 バター クラッカー	人参、玉ねぎ、トマト かぼちゃ、セロリ、なす 100%ぶどうジュース、キャベツ きゅうり、パイン缶、粉寒天 100%オレンジジュース	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 酢、塩、こしょう 水、コンソメ	お茶 ツナとめじの炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 19g 18.4g 1.3g	438kcal 19.1g 19.2g 1.7g
8	・	ごはん 魚の唐揚げ トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁(なす・油揚げ)	お茶 カップヨーグルト アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 鰯 味噌 カップヨーグルト 油揚げ	はいが精米 片栗粉 砂糖 油	トマト きゅうり なす	塩 酢 しょう油 だし汁	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 21.1g 12.9g 1.7g	406kcal 22.4g 14g 2g
9	金	ごはん レバーの胡麻照り焼き 納豆和え 味噌汁(とうがん・生揚げ) 梨	牛乳 茹とうもろこし カステラ	牛乳 豚レバー 納豆、味噌 生揚げ 花かつお	はいが精米 砂糖、油 白胡麻 カステラ 小麦粉	ほうれん草 おくら とうがん とうもろこし 梨	しょう油 みりん だし汁	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	459kcal 18.5g 19.4g 1.4g	411kcal 18.4g 18.8g 1.2g
10	・	ごはん 炒り豆腐 もやしの三杯酢 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 ばかうけせんべい ミニやさいスティック	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 卵 味噌	はいが精米 油、砂糖 じゃがいも ばかうけせんべい ミニやさいスティック	人参、玉ねぎ ほうれん草 もやし、きゅうり ホールコーン缶 生わかめ	しょう油 塩 酢 だし汁	お茶 ぱりんこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17.7g 14.6g 1.7g	400kcal 17.9g 16.1g 2.1g
13	・	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 春雨のさっと煮 清汁(絹豆腐・えのき茸)	牛乳 バナナ蒸しケーキ(13日) ジャムパン(梨)(27日)	牛乳 むぎがれい 豚挽肉 絹豆腐、味噌 卵、豆乳	はいが精米 小麦粉、砂糖 白胡麻、胡麻油 春雨、油、マヨドレ ロールパン	バナナ レーズン、えのき茸 人参、長ねぎ、梨 にんにく、生姜汁 ピーマン、玉ねぎ	純ココア B.P.レモン汁 だし汁、塩 しょう油、酒 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	450kcal 13.7g 13.9g 1.4g	393kcal 13.2g 15.2g 1.7g
14	・	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) メロン	牛乳 麩のラスク 星たべよ	牛乳 豚もも肉 味噌	はいが精米 砂糖、片栗粉 胡麻油、油 麩、バター 星たべよ	茹たけのこ 人参、メロン ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ、キャベツ	酒、塩 しょう油 だし汁	お茶 ツナとめじの炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 15.6g 13.4g 1.6g	379kcal 15g 14.1g 1.9g
15	・	ごはん 揚げ高野の照りマヨ きゅうりの中華和え 味噌汁(長ねぎ・かぼちゃ) 梨	牛乳 鮭昆布ごはん	牛乳 高野豆腐 味噌 まぐろ油漬缶 鮭フレーク	はいが精米 片栗粉 砂糖、マヨドレ 胡麻油、白胡麻 油	生姜汁、梨 きゅうり、塩昆布 生わかめ ホールコーン缶 かぼちゃ、長ねぎ	だし汁 しょう油 みりん 酒 酢	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 14.6g 18g 1.3g	422kcal 13.5g 19.8g 1.7g
16	金	ごはん ポテのチーズ焼き 切干大根の和え物 豆乳コーンスープ	牛乳 ひやむぎ	牛乳 まぐろ油漬缶 ピザ用チーズ 生クリーム 豆乳	はいが精米 じゃがいも 油、砂糖 片栗粉 ひやむぎ	玉ねぎ、みかん缶 パセリ、生わかめ 切干大根 人参、きゅうり クリームコーン缶	塩、こしょう 酢、だし汁 しょう油 水、みりん コンソメ	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	470kcal 14.9g 13.7g 1.9g	397kcal 14.3g 14.7g 2g
17	・	ごはん 生揚げの土佐煮 ポテトサラダ 味噌汁(大根・えのき茸)	牛乳 カップゼリー ミレービスケット	牛乳 生揚げ 味噌 花かつお	はいが精米 砂糖、油 じゃがいも カップゼリー ミレービスケット	人参 さやいんげん きゅうり ホールコーン缶 大根、えのき茸	だし汁 しょう油 酒 酢 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	505kcal 14.6g 18g 1.3g	422kcal 13.5g 19.8g 1.7g
26	月	ごはん 豆腐のミートローフ 野菜ソテー 味噌汁(麩・もやし) すいか	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 味噌、きなこ ロースハム	はいが精米 オートミール 油、麩 マカロニ 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし、すいか 人参 ピーマン	塩、こしょう ケチャップ だし汁	お茶 切干大根の炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 17.9g 14.2g 1.5g	410kcal 18.2g 15.4g 1.7g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目分量としています。

**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。**