

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				延長補食	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
2	月	ごはん	大豆のミートローフ	牛乳	牛乳	はいが精米	玉ねぎ	塩,こしょう	お茶	エネルギーたんぱく質	468kcal	425kcal
		野菜スティック	味噌汁(里芋・わかめ)	キャロットジャムパン	大豆水煮	油,オートミール	きゅうり	ケチャップ	鮭ごはん	脂質	17.5g	16.9g
		梨			豚挽肉	里芋,食パン	人参	だし汁		食塩相当量	15.8g	14.4g
					豆乳	三温糖	生わかめ				1.3g	1.2g
					味噌	水あめ	梨					
3	火	ごはん	魚のカレームニエル	飲むヨーグルト	牛乳(乳児のみ)	はいが精米	人参	塩,こしょう	お茶	エネルギーたんぱく質	490kcal	403kcal
		魚のカレームニエル	マカロニの和え物	お月見ドーナツ	鯖	油,バター	きゅうり	カレー粉	中華ピラフ	脂質	16g	15.2g
		マカロニの和え物	コンソメジュリアン		まぐろ油漬缶	マカロニ,砂糖	キャベツ	酢		食塩相当量	16.5g	16.9g
		コンソメジュリアン	トマト		豆乳,味噌	さつまいも	セロリ,トマト	水,コンソメ			1.3g	1.4g
		トマト			飲むヨーグルト	上新粉,小麦粉	玉ねぎ	B.P				
4	水	ロールパン	米粉豆乳グラタン	牛乳	牛乳	ロールパン	玉ねぎ,キャベツ	コンソメ	お茶	エネルギーたんぱく質	483kcal	425kcal
		米粉豆乳グラタン	トマトときのこのマリネ	焼きそば	鶏むね肉	さつまいも,油	マッシュルーム(白)	塩,こしょう	洋風炊き込みごはん	脂質	19.1g	19.6g
		トマトときのこのマリネ	野菜スープ		まぐろ油漬缶	上新粉	パセリ,トマト,にら	酢		食塩相当量	15.2g	16.7g
		野菜スープ			豚もも肉	マッシュポテトフレーク	しめじ,人参	中濃ソース			1.5g	1.8g
					豆乳	砂糖,蒸中華麺	もやし,小松菜	水				
5	木	ごはん	生揚げの中華風煮	牛乳	牛乳	はいが精米	人参,玉ねぎ	しょう油	お茶	エネルギーたんぱく質	471kcal	400kcal
		生揚げの中華風煮	粉吹芋	手作りポップコーン	生揚げ	油,片栗粉,砂糖	生しいたけ,長ねぎ	塩	チキンライス	脂質	14.6g	14.6g
		粉吹芋	味噌汁(切干大根・ほうれん草)	鈴カステラ	豚もも肉	じゃがいも	茹たけのこ,生姜汁	だし汁		食塩相当量	12.6g	13.3g
		味噌汁(切干大根・ほうれん草)	梨		味噌	とうもろこし(乾)	にんにく,パセリ,梨				0.8g	0.9g
		梨				バター,鈴カステラ	切干大根,ほうれん草					
6	金	味噌煮込みうどん	鶏肉の照り焼き	牛乳	牛乳	乾麺	人参,玉ねぎ	だし汁	お茶	エネルギーたんぱく質	496kcal	430kcal
		鶏肉の照り焼き	チンゲン菜のソテー	ゆかりひじきごはん	豚もも肉	はいが精米	生姜汁	みりん	人参ごはん	脂質	18.5g	18.6g
		チンゲン菜のソテー	りんご		味噌	砂糖	チンゲン菜	酒,しょう油		食塩相当量	13.2g	14.3g
		りんご			鶏もも肉(皮なし)	油	りんご,もやし	塩,こしょう			1.3g	1.8g
					ベーコン	白胡麻	干ひじき,大根	ゆかり				
7	土	ごはん	ひじき入り卵焼き	牛乳	牛乳	はいが精米	人参,干ひじき	だし汁	お茶	エネルギーたんぱく質	442kcal	364kcal
		ひじき入り卵焼き	キャベツの和え物	ミニやさいスティック	卵	油,砂糖	冷凍グリーンピース	みりん	ミレービスケット	脂質	14.7g	14.3g
		キャベツの和え物	味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ばりりんこ	味噌	胡麻油	キャベツ	しょう油		食塩相当量	13.6g	14.5g
		味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ)				ミニやさいスティック	かぼちゃ				1.4g	1.9g
						ばりりんこ	長ねぎ					
9	月	ごはん	レバーの香り揚げ	お茶	牛乳(乳児のみ)	はいが精米	生姜汁	酒	お茶	エネルギーたんぱく質	489kcal	450kcal
		レバーの香り揚げ	甘酢和え	アップルヨーグルト	豚レバー	胡麻油	ピーマン	だし汁	鮭ごはん	脂質	22.1g	21.6g
		甘酢和え	味噌汁(じゃがいも・えのき茸)	クラッカー	しらす干し	片栗粉	トマト,きゅうり	酢,塩		食塩相当量	17.5g	19g
		味噌汁(じゃがいも・えのき茸)			味噌	砂糖,油,クラッカー	生わかめ	水			1.7g	1.7g
					プレーンヨーグルト	じゃがいも	えのき茸,りんご	しょう油				
10	火	ごはん	豆腐のつくね焼き	牛乳	牛乳	はいが精米,油	梨,レーズン	しょう油	お茶	エネルギーたんぱく質	516kcal	429kcal
		豆腐のつくね焼き	さつまいもの胡麻サラダ	ロッククッキー	木綿豆腐	パン粉,マーガリン	長ねぎ	塩	中華ピラフ	脂質	16.1g	14.3g
		さつまいもの胡麻サラダ	清汁(麩・長ねぎ)		鶏挽肉	砂糖,さつまいも	人参,玉ねぎ	こしょう		食塩相当量	13.9g	13.5g
		清汁(麩・長ねぎ)	梨		卵	白胡麻,マヨドレ,麩	干ひじき	だし汁			1.2g	1.6g
		梨				小麦粉,コーンフレーク	さやいんげん	バニラエッセンス				
11	水	ごはん	魚のザンギ	牛乳	牛乳	はいが精米	生姜汁	しょう油	お茶	エネルギーたんぱく質	464kcal	378kcal
		魚のザンギ	冬瓜のそぼろ煮	黒磯パン	生鮭	片栗粉,油	冬瓜	だし汁	洋風炊き込みごはん	脂質	13.7g	12.6g
		冬瓜のそぼろ煮	味噌汁(なす・油揚げ)		鶏挽肉	砂糖	なす	B.P		食塩相当量	14.4g	15.7g
		味噌汁(なす・油揚げ)	りんご		油揚げ	小麦粉,黒砂糖	りんご	水			1.1g	1.6g
		りんご			味噌,卵	白胡麻						
12	木	ジャムパン	きのこのキッシュ	お茶	牛乳	ロールパン	玉ねぎ,エリンギ	しょう油	お茶	エネルギーたんぱく質	442kcal	386kcal
		きのこのキッシュ	レーズンサラダ	手作りふりかけごはん	ロースハム,卵	いちごジャム,油	キャベツ,きゅうり	コンソメ	チキンライス	脂質	15.9g	14.6g
		レーズンサラダ	春雨と豆腐のスープ		ピザ用チーズ	春雨,じゃがいも	みかん缶	塩,こしょう		食塩相当量	13.4g	12.2g
		春雨と豆腐のスープ			木綿豆腐,花かつお	はいが精米	小松菜,青のり	酢			1.7g	1.6g
					ちりめんじゃこ	白胡麻,胡麻油	レーズン	水				
13	金	カレーライス	ひじきのナムル	牛乳	牛乳	はいが精米	粉寒天,梨	水,しょう油	お茶	エネルギーたんぱく質	488kcal	417kcal
		ひじきのナムル	トマト	梨かんてん	豚もも肉	じゃがいも	レモン汁	酢,中濃ソース	人参ごはん	脂質	20g	21g
		トマト			スキムミルク	胡麻油	トマト,きゅうり	ケチャップ		食塩相当量	16.5g	18.3g
						油,バター	人参,もやし	コンソメ			1.4g	1.8g
						砂糖,小麦粉	玉ねぎ,干ひじき	カレー粉,塩				
14	土	ごはん	鶏肉のポテトフレーク焼き	牛乳	牛乳	はいが精米	きゅうり	塩,こしょう	お茶	エネルギーたんぱく質	506kcal	448kcal
		鶏肉のポテトフレーク焼き	きゅうりの中華和え	ばかうけせんべい	鶏もも肉(皮なし)	マヨドレ,胡麻油	玉ねぎ	しょう油	ミレービスケット	脂質	18.3g	18.5g
		きゅうりの中華和え	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	源氏パイ	味噌	マッシュポテトフレーク	生わかめ	だし汁		食塩相当量	15.1g	16.6g
		味噌汁(玉ねぎ・わかめ)				源氏パイ,油					1.2g	1.7g
						ばかうけせんべい						
20	金	味噌煮込みうどん	鶏肉の照り焼き	お茶	牛乳(乳児のみ)	乾麺	人参,玉ねぎ	だし汁	お茶	エネルギーたんぱく質	485kcal	436kcal
		鶏肉の照り焼き	チンゲン菜のソテー	おはぎ	豚もも肉	米	生姜汁	みりん	人参ごはん	脂質	18.2g	17.6g
		チンゲン菜のソテー	りんご		鶏もも肉(皮なし)	油	チンゲン菜	塩,こしょう		食塩相当量	15.3g	13.6g
		りんご			ベーコン,味噌	砂糖	もやし	しょう油			1g	0.9g
					きなこ,小豆	もち米	りんご	酒				

※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。