

日	曜	屋敷献立名 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 ・ 18	金 ・ 月	カレーライス 切干大根のサラダ りんご	牛乳 ぶどうのソイゼリー	牛乳 豚もも肉 ゼラチン 豆乳 スキムミルク	はいが精米 バター、小麦粉 白胡麻、胡麻油 油、砂糖 じゃがいも	人参、玉ねぎ 切干大根 きゅうり りんご 100%ぶどうジュース	カレー粉 水、塩、酢 コンソメ、しょう油 ケチャップ 中濃ソース	お茶 大豆ごはん(1日) 洋風炊き込みごはん(18日)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465kcal 19g 18.5g 1.1g	395kcal 18.1g 17.1g 0.8g
2 ・ 16	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(大根・わかめ)	牛乳 ミレービスケット 星たべよ	牛乳 生揚げ 豚もも肉 味噌	はいが精米 砂糖、片栗粉 さつまいも、油 ミレービスケット 星たべよ	人参、玉ねぎ ピーマン 大根 生わかめ	水、塩、酢 しょう油 ケチャップ だし汁	お茶 ミニやさいスティック	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 16.8g 17.3g 1.2g	409kcal 16.8g 19.2g 1.5g
5 ・ 19	火	ごはん ツナ入り卵焼き 里芋の含め煮 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 卵 まぐろ油漬缶 味噌 生揚げ、豆乳	はいが精米 砂糖 里芋 小麦粉 黒砂糖、油	玉ねぎ ほうれん草 りんご レーズン	塩 みりん だし汁 B.P しょう油	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 17.3g 13.9g 1.6g	421kcal 17.3g 15.1g 1.9g
6 ・ 20	水	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 彩り野菜のピクルス風 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 柿	牛乳 麩のラスク いりこ	牛乳 大豆水煮 鶏挽肉 味噌 いりこ	はいが精米 小麦粉 じゃがいも 麩、バター 砂糖、油	ごぼう 人参、玉ねぎ ブロッコリー ホールコーン缶 柿	塩 しょう油 酒、水 酢 だし汁	お茶 切干大根のごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 17.2g 15.5g 1.8g	400kcal 15.5g 2.4g
7 ・ 21	木	ロールパン きのこのハンバーグ 小松菜のソテー 豆乳コーンスープ みかん	お茶 塩むすび	牛乳 豚挽肉 豆乳	ロールパン パン粉、油 片栗粉 米	玉ねぎ しめじ、エリンギ 小松菜、もやし クリームコーン缶 みかん、パセリ	水、塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ コンソメ	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	463kcal 18g 17.9g 1.2g	386kcal 19.3g 20g 1.3g
8 ・ 22	金	ごはん 魚のもみじ焼き 凍り豆腐と野菜の煮物 清汁(わかめ・長ねぎ)	牛乳 さつまいものきなこ揚げ	牛乳 生鮭 凍り豆腐 きなこ	はいが精米 米粉 マヨドレ 砂糖、油 さつまいも	人参 大根 さやえんどう 長ねぎ 生わかめ	塩 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	485kcal 20.1g 14.9g 1.6g	408kcal 20.9g 16.1g 2g
9 ・ 30	土	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりのおかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 ばかうけせんべい エントリー	牛乳 鶏もも肉(皮なし) しらす干し 味噌、花かつお 油揚げ	はいが精米 里芋、油 砂糖 味噌、バター 砂糖、油	人参 玉ねぎ きゅうり ホールコーン缶 キャベツ	だし汁 しょう油	お茶 ミニやさいスティック	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 16.7g 9.9g 1.2g	392kcal 16.4g 9.9g 1.6g
11 ・ 25	月	ごはん 鶏ちゃん ほうれん草の中華和え 清汁(麩・えのき茸)	牛乳 秋のくだものケーキ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 卵 スキムミルク 味噌	はいが精米 油、砂糖 胡麻油、白胡麻 麩、小麦粉 バター	にんにく、レーズン キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし ほうれん草、柿 えのき茸、りんご	B.P 水 だし汁 塩、しょう油 酢、酒	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	475kcal 15.3g 14.2g 1.6g	379kcal 12.2g 10.2g 1.3g
12 ・ 26	火	ロールパン 豆腐のミートグラタン ポテトサラダ 白菜スープ みかん	牛乳 きのこごはん	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 ピザ用チーズ 油揚げ	ロールパン バター、小麦粉 じゃがいも はいが精米 砂糖、油	しめじ、人参 冷凍グリーンピース 白菜、きゅうり ホールコーン缶 玉ねぎ、みかん	水 ケチャップ 塩、こしょう 酢、コンソメ だし汁、しょう油	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 17.8g 16.4g 1.2g	401kcal 17.3g 16.7g 1.4g
13	水	ごはん レバーの立田揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁(さつまいも・ほうれん草) りんご	お茶 こどもニュータンメン	牛乳 豚レバー 油揚げ、大豆水煮 味噌 豚挽肉、卵	はいが精米 片栗粉、油 さつまいも 生中華麺、砂糖 胡麻油	生姜汁 干ひじき 人参、ほうれん草 りんご にんにく	しょう油 だし汁 鶏がらスープの素 塩 パプリカ粉	お茶 切干大根のごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 17.9g 16.1g 0.8g	441kcal 18g 17.6g 1.1g
14 ・ 28	木	ごはん 焼き魚 中華サラダ 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 柿	飲むヨーグルト 干しいも パウムクーヘン	牛乳 鯖 絹豆腐 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米 油、砂糖 胡麻油、白胡麻 干しいも パウムクーヘン	レモン 大根、人参 きゅうり もやし、なめこ 柿	塩 酢 しょう油 だし汁	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	516kcal 19.6g 16g 1.8g	454kcal 20.5g 17.4g 2g
15 ・ 29	金	五目うどん 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 豚もも肉 なると	乾麺 油 食パン いちごジャム	長ねぎ 小松菜 生姜汁 白菜、りんご レーズン	だし汁 みりん しょう油 塩 酢、こしょう	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449kcal 18g 15.7g 1.5g	397kcal 16.6g 16.6g 1.3g
27	水	ごはん 鶏肉のカレー揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁(さつまいも・ほうれん草) りんご	お茶 こどもニュータンメン	牛乳 鶏もも肉 油揚げ、卵 大豆水煮 味噌、豚挽肉	はいが精米 片栗粉、油 砂糖、胡麻油 さつまいも 生中華麺	干ひじき 人参、りんご にんにく ほうれん草	しょう油 カレー粉 だし汁、塩 鶏がらスープの素 パプリカ粉	お茶 切干大根のごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 19.2g 16.9g 1.8g	465kcal 20g 19.8g 2.1g

※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)120gまたはロールパン55g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。