

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	シューマイ	飲むヨーグルト	牛乳	はいが精米	玉ねぎ	塩、こしょう	お茶	エネルギー	461kcal	360kcal
16		野菜ソテー	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	かんづき	豚挽肉	黒胡麻、黒砂糖	生姜汁	しょう油	コーンごはん	たんぱく質	18.8g	18.5g
		りんご			味噌	じゃがいも	冷凍グリーンピース	水、だし汁		脂質	9.5g	8.1g
					豆乳	油、小麦粉	キャベツ、もやし	B.P		食塩相当量	1.6g	2g
					飲むヨーグルト	片栗粉	パセリ、りんご					
3	火	カレーライス	ひじきのサラダ	お茶	牛乳、豚もも肉	はいが精米	人参、玉ねぎ	カレー粉	お茶	エネルギー	477kcal	453kcal
17		バナナ		チーズケーキ	プレーンヨーグルト	砂糖、小麦粉	干ひじき	水、コンソメ	人参ごはん	たんぱく質	19.8g	20.9g
					クリームチーズ	バター、油	ホールコーン缶	ケチャップ		脂質	14.2g	15.9g
					生クリーム、ゼラチン	いちごジャム	きゅうり、バナナ	中濃ソース		食塩相当量	2g	2g
					スキムミルク	じゃがいも	レモン果汁	塩、しょう油、酢				
4	水	ごはん	千草焼き	牛乳	牛乳	はいが精米	人参、玉ねぎ	塩	お茶	エネルギー	506kcal	437kcal
18		カミカミサラダ	味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)	米粉のおさつスコーン	卵	油、砂糖	しいたけ、ピーマン	だし汁	鮭とじゃがいものごはん	たんぱく質	16.8g	15.1g
		みかん			豚挽肉	マヨドレ、白胡麻	ごぼう、きゅうり	B.P		脂質	19.8g	18.7g
					味噌	さつまいも	かぶ(葉付)	酢		食塩相当量	1.2g	0.9g
					油揚げ、豆乳	上新粉	みかん、レーズン					
5	木	ロールパン	チキングラタン	牛乳	牛乳	マカロニ、白胡麻	塩昆布、りんご	塩、こしょう	お茶	エネルギー	478kcal	369kcal
19		三色サラダ	コーン入り野菜スープ	昆布ごはん	鶏むね肉(皮なし)	ロールパン	玉ねぎ、パセリ	水	五平餅	たんぱく質	14.2g	11.9g
		りんご			スキムミルク	バター、油	ホールコーン缶	コンソメ		脂質	15g	14.8g
					粉チーズ	小麦粉、パン粉	ブロッコリー	酢		食塩相当量	1.1g	1.3g
						精白米	カリフラワー、人参	しょう油				
6	金	ごはん	魚のポテトフレーク焼き	りんご果汁	牛乳	はいが精米	生わかめ、青のり	塩、こしょう	お茶	エネルギー	494kcal	422kcal
		わかめとコーンのサラダ	味噌汁(大根・なめこ)	ほしほしも	むきがれい	マッシュポテトフレーク	キャベツ	酢	野菜の洋風炊き込みごはん	たんぱく質	19.8g	20.3g
				麩のラスク	味噌	マヨドレ、油	ホールコーン缶	しょう油		脂質	15.6g	16.9g
						ほしほしも、砂糖	大根、なめこ	だし汁		食塩相当量	1.6g	1.9g
						麩、バター	100%りんご果汁					
7	土	ごはん	生揚げの味噌炒め	牛乳	牛乳	はいが精米	人参	しょう油	お茶	エネルギー	502kcal	428kcal
21		じゃがいもの磯和え	味噌汁(えのき茸・玉ねぎ)	ヨーグルト	生揚げ	油、砂糖	玉ねぎ、えのき茸	塩	ミレービスケット	たんぱく質	17.4g	17.2g
				ひこうきビスケット	豚もも肉	じゃがいも	ピーマン	だし汁		脂質	13.1g	13.7g
					味噌	ひこうきビスケット	干しいたけ			食塩相当量	1.3g	1.6g
					ヨーグルト	青のり						
9	月	ごはん	豚肉の韓国風焼き	牛乳	牛乳	はいが精米	にんにく	しょう油	お茶	エネルギー	514kcal	440kcal
23		わかめスープ	みかん	ちんすこう(きなこ)	豚もも肉	胡麻油、油	もやし	酢	コーンごはん	たんぱく質	19.1g	19.4g
					きなこ	白胡麻	ほうれん草	鶏がらスープ		脂質	20g	22.4g
						小麦粉	人参、みかん	塩、こしょう		食塩相当量	0.9g	1.1g
						砂糖	生わかめ、長ねぎ	酒				
10	火	味噌けんちんうどん	煮魚	牛乳	牛乳	乾麺	人参、大根	だし汁	お茶	エネルギー	481kcal	399kcal
24		ほうれん草のおひたし	みかん	米粉ココア蒸しパン	味噌	砂糖	ごぼう、長ねぎ	しょう油	人参ごはん	たんぱく質	16g	12.3g
					鯖	米粉	ほうれん草	B.P		脂質	15.2g	17.3g
					豆乳	黒砂糖	もやし	純ココア		食塩相当量	1.3g	1.7g
					花かつお	油、コーンスターチ	みかん、レーズン	みりん				
11	水	ごはん	豆腐の松風焼き	牛乳	牛乳	はいが精米	長ねぎ	塩	お茶	エネルギー	502kcal	471kcal
		切干大根の和え物	清汁(麩・えのき茸)	カステラ	木綿豆腐	パン粉、麩	人参	酢	鮭とじゃがいものごはん	たんぱく質	18.6g	18.6g
				アンパンマンのやさいせんべい	豚挽肉	砂糖、白胡麻	切干大根	しょう油		脂質	19.5g	20.9g
					味噌	カステラ、油	きゅうり、もやし	だし汁		食塩相当量	1.6g	1.6g
						アンパンマンのやさいせんべい	えのき茸					
12	木	ジャムサンド	青菜とチーズのオムレツ	牛乳	牛乳	食パン	玉ねぎ	しょう油	お茶	エネルギー	446kcal	358kcal
26		白菜スープ		ごまじゃこおにぎり	卵、ちりめんじゃこ	いちごジャム	ほうれん草	塩、こしょう	五平餅	たんぱく質	15.9g	16.2g
					粉チーズ、ベーコン	油、マカロニ	人参	酢		脂質	15.6g	16.8g
					鶏挽肉	はいが精米	白菜	鶏がらスープ		食塩相当量	1.4g	1.6g
					まぐろ油漬缶	胡麻油、白胡麻	きゅうり					
13	金	ごはん	鶏肉の味噌照り焼き	牛乳	牛乳	はいが精米	れんこん	酒、みりん	お茶	エネルギー	479kcal	362kcal
27		れんこんのきんぴら	清汁(ちくわ・小松菜)	りんご	鶏もも肉(皮なし)	砂糖、油	人参	だし汁	野菜の洋風炊き込みごはん	たんぱく質	13.3g	10.4g
					味噌	胡麻油	さやえんどう	しょう油		脂質	17.2g	17.6g
					ちくわ	とうもろこし(乾)	小松菜	塩		食塩相当量	1.4g	1.8g
					いりこ	バター	りんご					
14	土	ごはん	チリコンカン	牛乳	牛乳	はいが精米	玉ねぎ、生姜汁	水、酢、だし汁	お茶	エネルギー	491kcal	420kcal
28		ブロッコリーの中華和え	味噌汁(キャベツ・コーン)	源氏パイ	大豆水煮	砂糖、油	にんにく、キャベツ	中濃ソース	ミレービスケット	たんぱく質	16.4g	16.2g
					豚挽肉	胡麻油	ホールコーン缶	ケチャップ		脂質	13.2g	14g
					味噌	ばりんこ	ホールマト缶	しょう油		食塩相当量	1.3g	1.4g
						源氏パイ	ブロッコリー	カレー粉、塩				
20	金	ごはん	魚の柚子味噌焼き	牛乳	牛乳	はいが精米	ゆず果汁	しょう油	お茶	エネルギー	524kcal	460kcal
		かぼちゃの含め煮	煮豆	あんかけスバゲティ	ぶり、味噌	スバゲティ	かぼちゃ	みりん	野菜の洋風炊き込みごはん	たんぱく質	22.1g	23.1g
		清汁(絹豆腐・長ねぎ)			大正金時豆	砂糖	長ねぎ	だし汁、水		脂質	16.6g	18.3g
					絹豆腐	油	人参、玉ねぎ	塩、ケチャップ		食塩相当量	1.6g	1.9g
					豚挽肉	片栗粉	小松菜	鶏がらスープの素				
25	水	☆クリスマスメニュー☆	ハッシュドポーク	牛乳	牛乳	はいが精米	いちご、パイ缶	トマトピューレ	お茶	エネルギー	556kcal	680kcal
		鶏肉の立田揚げ	ポテトサラダ	りんご	豚もも肉	砂糖、じゃがいも	みかん缶、もも缶	水、コンソメ	鮭とじゃがいものごはん	たんぱく質	18.7g	22.4g
					鶏もも肉	片栗粉	バナナ、ブロッコリー	塩、こしょう		脂質	20.6g	24.7g
					まぐろ油漬缶	油、マヨドレ	生姜汁、きゅうり、人参	酢、しょう油		食塩相当量	1.9g	2.1g
					生クリーム	スポンジケーキ	玉ねぎ、マッシュルーム缶	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。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※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。**