

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
				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	
1 ・ 15	土	胡麻ごはん 生揚げの土佐煮 人参のしりしり 味噌汁(里芋・長ねぎ)	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい ミレービスケット	牛乳 生揚げ 花かつお まぐろ油漬缶 味噌、卵	はいが精米 黒胡麻、里芋 砂糖、油 ミレービスケット アンパンマンのソフトせんべい	人参 さやいんげん 長ねぎ	だし汁 しょう油 酒 塩 こしょう	お茶 ひこうきビスケット
3	月	花畑ごはん 花シューマイ 香りとえ 清汁(花麩・えのき茸) 清見柑	カルピス (乳児)ゼリー (幼児)桜餅 ひなあられ	牛乳(乳児のみ) 鶏挽肉 豚挽肉 カルピス	はいが精米 砂糖、油ひなあられ 胡麻油、ゼリー、片栗粉 白胡麻、花麩、桜餅 シューマイの皮	ホールコーン缶 えのき茸、清見柑 さやいんげん、もやし 人参、生姜汁 さやえんどう、玉ねぎ	しょう油 水、塩 だし汁	お茶 チキンライス
4 ・ 18	火	はちみつサンド オムレツ 胡麻ドレッシングサラダ 春雨と豆腐のスープ	牛乳 ツナ炒飯	牛乳 卵 豚挽肉 木綿豆腐 まぐろ油漬缶	食パン、油 白胡麻 春雨 はいが精米 はちみつ	玉ねぎ キャベツ きゅうり、トマト のらぼう菜 人参、長ねぎ	塩、こしょう 酢 水 コンソメ しょう油	お茶 鮭ごはん
5 ・ 19	水	ごはん 魚の香味焼き ひじきの炒り煮 煮豆 かきたま汁 りんご	牛乳 麩のラスク(カレー) カステラ	牛乳 さわら 生揚げ 大正金時豆 卵	はいが精米 白胡麻、油 砂糖、片栗粉 麩、バター カステラ	生姜汁 長ねぎ 人参、小松菜 りんご 干ひじき	しょう油 みりん だし汁 塩 カレー粉	お茶 洋風炊き込み
6 ・ 26	木 ・ 水	カレーライス しょう油フレンチ 清見柑	飲むヨーグルト グレープゼリー ウエハース	牛乳(乳児のみ) 豚もも肉 スキムミルク ゼラチン 飲むヨーグルト	はいが精米 じゃがいも 小麦粉、油 砂糖、ウエハース バター	人参、玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ、清見柑 100%ぶどうジュース	カレー粉 水、ケチャップ 塩、中濃ソース 酢、しょう油 コンソメ	お茶 中華ピラフ(6日) 洋風炊き込み(19日)
7	金	ごはん レバーの香り揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 マカロニのあべ川	牛乳 豚レバー 味噌 きなこ	はいが精米 胡麻油 片栗粉、油 じゃがいも 砂糖、マカロニ	生姜汁 ピーマン、バナナ もやし、きゅうり 人参、玉ねぎ ホールコーン缶	酒 しょう油 だし汁 酢 塩	お茶 わかめごはん
8 ・ 22	土	ごはん 豚肉の味噌炒め さつまいものオレンジ煮 味噌汁(わかめ・えのき茸)	牛乳 ミニやさいスティック 歌舞伎揚げ	牛乳 豚もも肉 味噌	はいが精米 歌舞伎揚げ 油、砂糖 さつまいも やさいスティック	長ねぎ 100%オレンジジュース 生わかめ えのき茸	水 だし汁	お茶 ひこうきビスケット
10 ・ 24	月	ガバオライス シルパオサラダ 清見柑	牛乳 じゃがいももち	牛乳 豚挽肉 粉チーズ 卵	はいが精米 胡麻油、片栗粉 砂糖、春雨 マヨドレ、バター じゃがいも、油	ピーマン、人参 赤ピーマン にんにく きゅうり 清見柑	しょう油 酒 オイスターソース 塩、こしょう	お茶 チキンライス
11	火	カレーうどん 中華風卵焼き 酢の物 りんご	牛乳 ジャムパン	牛乳 鶏挽肉 卵	乾麺 片栗粉、油 砂糖、いちごジャム じゃがいも 茹たけのこ ロールパン	人参、長ねぎ もやし 干しいたけ 茹たけのこ パセリ、りんご	だし汁 しょう油 みりん、こしょう 塩、カレー粉 鶏がらスープの素	お茶 鮭ごはん
12	水	ごはん かわさき揚げ餃子 特製味噌添え スティックきゅうり 白菜スープ	牛乳 なつたまバスタ	牛乳 豚挽肉 赤味噌 ベーコン	はいが精米 餃子の皮 胡麻油、片栗粉 油、砂糖、白胡麻 スパゲティ	玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし にら、しょうが にんにく、のらぼう菜 きゅうり、白菜	塩 しょう油 こしょう 鶏がらスープの素 水、酢	お茶 洋風炊き込み
13 ・ 27	木	ごはん 魚の照り焼き 白和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) 清見柑	牛乳 大学いも	牛乳 生鮭、味噌 木綿豆腐 焼きちくわ 油揚げ、白味噌	はいが精米 油、黒胡麻 砂糖 白胡麻 さつまいも	ほうれん草 人参 かぶ(葉付) 清見柑	しょう油 みりん だし汁 水	お茶 中華ピラフ
14 ・ 28	金	ロールパン 大豆のミートローフ 人参グラッセ、プロッコリーのマヨ添え 野菜スープ りんご	牛乳 鯖そぼろごはん	牛乳 大豆水煮 豆乳 鯖水煮缶 豚挽肉	ロールパン 油、オートミール バター、砂糖 マヨドレ はいが精米	玉ねぎ 人参、生姜汁 プロッコリー もやし、小松菜 りんご	しょう油 塩、こしょう 水 ケチャップ コンソメ	お茶 わかめごはん
17	月	ごはん カレービーンズ じゃがいもとピーマンのソテー 味噌汁(大根・なめこ) 清見柑	りんごジュース フラップジャックス	牛乳(乳児のみ) 大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 味噌	はいが精米 砂糖、はちみつ じゃがいも、油 オートミール バター、三温糖	人参、玉ねぎ 100%りんごジュース にんにく ピーマン、清見柑 大根、なめこ	水、カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩、だし汁 こしょう	お茶 チキンライス
21	金	ごはん 鶏肉の変わり焼き もやしの三杯酢 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ぼたもち	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 小豆 きなこ	はいが精米 マヨドレ パン粉、砂糖 油、じゃがいも もち米、米	もやし きゅうり 人参 ホールコーン缶 玉ねぎ、バナナ	塩、こしょう 酢 しょう油 だし汁	お茶 わかめごはん
25	火	きつねうどん 豚肉の立田揚げ 粉吹芋 りんご	牛乳 ジャムパン	牛乳 油揚げ 豚肩ロース しらす干し	乾麺 砂糖 片栗粉、油 ロールパン いちごジャム	人参 長ねぎ、りんご ほうれん草 生姜汁 きゅうり、生わかめ	だし汁 しょう油 みりん 塩 酢	お茶
29	土	ごはん 鶏肉の生姜焼き 野菜ソテー 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	牛乳 ゼリー ソフトサラダ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌	はいが精米 ソフトサラダ ゼリー	生姜汁 プロッコリー カリフラワー ほうれん草 玉ねぎ	しょう油 みりん 塩 こしょう	お茶 ひこうきビスケット
31	月	☆リクエストメニュー☆ ハンシュドボーク から揚げ ポテトサラダ 清見柑	牛乳 ポップコーン ばかうけせんべい	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 まぐろ油漬缶	はいが精米 マヨドレ、じゃがいも 片栗粉、油、バター 砂糖、ばかうけせんべい ポップコーンの豆	人参、玉ねぎ きゅうり、プロッコリー 清見柑、生姜汁 マッシュルーム缶	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 水、コンソメ、酒 こしょう、しょう油	お茶 チキンライス

※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。