

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	火	麻婆豆腐丼 キャベツの胡麻和え トマト入り卵スープ	牛乳 りんご寒天 クラッカー	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 味噌 卵	はいが精米 胡麻油,砂糖 片栗粉 白胡麻 クラッカー	100%りんごジュース 干しいたけ,キャベツ 長ねぎ,トマト クリームコーン缶 粉寒天,人参	水 しょう油 鶏がらスープの素 塩,こしょう	お茶 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 17.9g 16.3g 1.5g	546kcal 20.1g 17.7g 1.8g
2	水	ごはん 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 甘夏柑	牛乳 わかめごはん	牛乳 鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 味噌 しらす干し	はいが精米 砂糖 油 じゃがいも	生姜汁 ほうれん草 人参,玉ねぎ 甘夏柑 生わかめ	しょう油 酒 みりん 酢 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	474kcal 22.4g 10.9g 1.7g	561kcal 25.6g 12.0g 1.9g
3	木	ごはん 魚の立田揚げ 切干大根の和え物 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) デコボン	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 めかじき 絹豆腐 豚挽肉 味噌	はいが精米 片栗粉 油 スパゲティ 砂糖	生姜汁,玉ねぎ 切干大根 人参,もやし きゅうり,長ねぎ デコボンピーマン	しょう油 酢 だし汁 ケチャップ 塩,こしょう	お茶 野菜ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527kcal 23.1g 17.8g 1.4g	627kcal 27.4g 20.6g 1.7g
4	金	ごはん じゃがいものカントリー煮 ひじきのサラダ 春雨スープ 清見柑	牛乳 米粉きなこクッキー	牛乳 豚もも肉 ボンレスハム きなこ 豆乳	はいが精米 じゃがいも,米粉,油 バター 砂糖,片栗粉,春雨 オリーブオイル	人参,玉ねぎ 干ひじき きゅうり ホールコーン缶 小松菜,清見柑	水,塩,こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース 酢,しょう油	お茶 ツナと青のりのごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529kcal 16.6g 19.3g 1.3g	630kcal 19.2g 22.5g 1.6g
5	土	ごはん 炒り卵 じゃがいもの磯和え 味噌汁(生揚げ・もやし)	牛乳 ゼリー ぱりんこ	牛乳 卵 豚もも肉 生揚げ 味噌	はいが精米 油 じゃがいも ぱりんこ ゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 青のり	塩,こしょう だし汁	お茶 ひこうきビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 19.5g 18.3g 1.4g	571kcal 22.7g 20.4g 1.8g
7	月	煮込みうどん 魚のvari焼き 彩り野菜のピクルス風 甘夏柑	牛乳 ジャムパン	牛乳 豚もも肉 カレー	乾麺 マヨドレ,油,砂糖 パン粉 りんごジャム ロールパン	人参,甘夏柑 玉ねぎ ほうれん草 プロッコリー ホールコーン缶	だし汁 みりん しょう油 塩,こしょう 酢	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	449kcal 24.5g 14.0g 2.7g	536kcal 29.3g 16.1g 3.3g
8	火	ごはん ポークビーンズ サワークラフト 味噌汁(麩・えのき茸)	牛乳 フライドポテト	牛乳 大豆水煮 豚もも肉 味噌	はいが精米 砂糖 麩 油 じゃがいも	人参 キャベツ えのき茸 青のり 玉ねぎ	水 ケチャップ 塩,こしょう 酢 だし汁	お茶 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	425kcal 17.6g 16.0g 1.2g	506kcal 20.5g 18.5g 1.5g
9	水	カレーライス しらす和え バナナ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 豚もも肉,豆乳 しらす干し ゼラチン,きなこ スキムミルク	はいが精米 じゃがいも,油 バター 小麦粉 黒砂糖,砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	カレー粉 水,コンソメ 中濃ソース 塩,しょう油 ケチャップ	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541kcal 20.6g 17.8g 1.4g	745kcal 38.6g 22.4g 1.8g
10	木	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) 清見柑	飲むヨーグルト 麩のラスク ソフトサラダ	牛乳 豚もも肉 まぐろ油漬缶 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米 マカロニ,麩,バター 油,砂糖 さつまいも ソフトサラダ	生姜汁 人参 きゅうり 玉ねぎ 清見柑	しょう油 みりん 酢 塩,こしょう だし汁	お茶 野菜ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519kcal 20.3g 17.5g 1.3g	602kcal 23.7g 19.8g 1.5g
11	金	ロールパン オムレツのミートソースかけ 野菜ソテー チキンスープ 甘夏柑	お茶 凍り豆腐のそぼろごはん	牛乳(乳児のみ) スキムミルク 豚挽肉,卵 粉チーズ 鶏挽肉,凍り豆腐	はいが精米 ロールパン 油 米粉 砂糖	さやえんどう キャベツ,玉ねぎ もやし,人参 パセリ生姜汁 かぼちゃ,甘夏柑	水,だし汁 塩,こしょう ケチャップ コンソメ,酒 みりん,しょう油	お茶 ツナと青のりのごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 22.8g 19.2g 1.4g	590kcal 25.8g 21.2g 2.4g
12	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(大根・油揚げ)	牛乳 ゼリー アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 油揚げ 味噌	はいが精米 砂糖 ゼリー アンパンマンのソフトせんべい 油	さやえんどう 小松菜 ホールコーン缶 大根	酒 だし汁 みりん しょう油 塩,こしょう	お茶 ひこうきビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 19.3g 18.1g 1.4g	544kcal 22.4g 20.2g 1.6g
14	月	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き 野菜の旨煮 味噌汁(長ねぎ・わかめ) 清見柑	牛乳 米粉いちご蒸しパン	牛乳 鶏挽肉 味噌	はいが精米 パン粉 砂糖,上新粉,油 コーンスターチ いちごジャム	長ねぎ,人参 茹たけのこ,清見柑 干しいたけ さやえんどう 生わかめ,レモン汁	水,塩,こしょう しょう油 みりん だし汁 B.P	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	535kcal 18.1g 15.6g 1.6g	638kcal 21.2g 17.9g 1.9g
23	水	ごはん レバーのカレー揚げ アスパラガスの中巻和え 味噌汁(キャベツ・コーン) 清見柑	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	牛乳 豚レバー 味噌 豆乳 絹豆腐	はいが精米 片栗粉,上新粉 油,胡麻油 小麦粉 黒砂糖,砂糖	アスパラガス 人参 ホールコーン缶 キャベツ 清見柑,レーズン	しょう油 カレー粉 酢 だし汁 B.P	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526kcal 20.7g 16.3g 1.3g	602kcal 24.5g 18.8g 1.6g

※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)110gまたはロールパン50gを目安量としています。

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。