

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				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	
3	月	ロールパン アイリッシュポテトチャンプ アスパラガスのマヨネーズ添え 春雨と豆腐のスープ メロン	のむヨーグルト ちんすこう	コンビーフ缶 絹豆腐 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	ロールパン,じゃが芋 油,バター マヨネーズ,春雨 小麦粉,砂糖 白胡麻	玉ねぎ,パセリ アスパラガス 人参 小松菜 メロン	塩 こしょう 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 12.7g 17.3g 1.6g	391kcal 9.6g 14.7g 1.3g
4	火	かけうどん 納豆の天ぷら 甘酢和え (幼児)清汁(えのきたけ・麴・オクラ) メロン	牛乳 マカロニのあべ川	豚もも肉 納豆 ちりめんじゃこ 牛乳 黄名粉	乾麺,麴 砂糖,小麦粉 白胡麻 油 マカロニ	人参,長ねぎ 小松菜,にら 玉ねぎ,トマト きゅうり,生わかめ えのきたけ,オクラ,メロン	しょう油,だし汁 みりん,塩 ベーキングパウダー 水 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438kcal 17g 14.8g 1.5g	372kcal 13.9g 15.5g 1.2g
5	水	カレー(ライス) 切干し大根のナムル	お茶 骨太チャーハン	豚もも肉,スキムミルク 牛乳(乳児のみ) 桜海老 しらす干し 卵	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,胡麻油 砂糖 白胡麻	人参 玉ねぎ 切干し大根 きゅうり 長ねぎ	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢,しょう油 麦茶,こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501kcal 14.7g 14.2g 1.3g	396kcal 12.5g 13.9g 1.7g
6	木	ごはん 魚の重ね煮 三色おひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	牛乳 お麴のラスク 揚げせんべい	鯖 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 麴 バター 歌舞伎揚げ	大根,アスパラガス 人参,もやし かぼちゃ 玉ねぎ すいか	だし汁 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 16.9g 14.7g 1.4g	371kcal 17g 15.7g 1.6g
7	金	ごはん パーベキューチキン シルバーサラダ 雷汁 甘夏柑	牛乳 米粉人参クッキー	鶏もも肉(皮なし) 絹豆腐 牛乳	はいが精米,春雨 マヨネーズ,油 上新粉,マーガリン バター 砂糖	パイナップル,玉ねぎ 生姜,きゅうり 人参,かぶ かぶ(葉) 甘夏柑	しょう油,ケチャップ 塩 こしょう だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 17.3g 17.5g 1.3g	439kcal 17.4g 19.4g 1.8g
10	月	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(麴・玉ねぎ・油揚げ) メロン	牛乳 あじさい羹 クラッカー	鶏挽肉 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,パン粉 油,砂糖 胡麻油 麴 粉寒天,りんごジュース ルヴァンクラッカー	長ねぎ,さやいんげん 人参,しらたき 玉ねぎ,メロン 粉寒天,りんごジュース ぶどうジュース	水,塩 こしょう,しょう油 みりん だし汁 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 16g 14.2g 1.4g	379kcal 15.6g 15g 1.7g
11	火	ジャムサンド 魚のグラタン 茹で野菜 牛乳	のむヨーグルト そらまめ カステラ	めかじき 粉チーズ 牛乳 ジョアマスカット	食パン,いちごジャム 油,じゃが芋 マヨネーズ パン粉 カステラ	玉ねぎ パセリ スナックえんどう 人参 そらまめ	塩 こしょう カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 17.9g 17.2g 1g	459kcal 19g 18g 0.9g
12	水	ごはん キッシュ おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのきたけ) トマト	牛乳 米粉のココアケーキ	ピザ用チーズ,卵 豆乳 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油 砂糖 上新粉 黒砂糖	ほうれん草,玉ねぎ おかひじき,きゅうり コーン,えのきたけ トマト レーズン	塩,こしょう 酢,しょう油 だし汁 ベーキングパウダー 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.8g 16.2g 1.3g	420kcal 17g 18.1g 1.7g
13	木	ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(絹豆腐・にら)	牛乳 生姜ごはん	大豆水煮,豚挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳 油揚げ	はいが精米 油 砂糖	玉ねぎ,にんにく 生姜汁,トマト缶 小松菜,人参 にら,生姜 塩昆布	水,中濃ソース ケチャップ,しょう油 カレー粉,塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 19g 16.4g 1.5g	414kcal 19.6g 18.1g 1.9g
14	金	ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(生わかめ・長ねぎ) トマト	牛乳 開口笑	めかじき 味噌 牛乳 卵	はいが精米,マヨネーズ マッシュポテトフレーク,油 砂糖 小麦粉 白胡麻	キャベツ 人参 生わかめ 長ねぎ トマト	塩 こしょう 酢 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.2g 19.4g 1.2g	455kcal 18.4g 21.9g 1.4g
27	木	ごはん レバーの焼き肉 かぼちゃのリヨネーズ 清汁(はんぺん・ほうれん草)	牛乳 りんごジャムサンド	豚レバー ベーコン はんぺん 牛乳	はいが精米,砂糖 油 バター 食パン りんごジャム	玉ねぎ,にんにく 生姜汁 かぼちゃ パセリ ほうれん草	しょう油 みりん 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kcal 17.3g 12.3g 1.7g	362kcal 17.3g 13.1g 1.8g
参考 献立		ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・チンゲン菜)	牛乳 おかかおにぎり	鶏もも肉(皮つき) 油揚げ 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 マーマレード 白胡麻 砂糖	にんにく,干ひじき 人参,ほうれん草 もやし チンゲン菜 青のり	酒 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 20.1g 14.9g 1.4g	452kcal 20.8g 16.2g 1.8g
参考 献立		ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹芋 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) 甘夏柑	牛乳 黒糖パン	絹豆腐 豚もも肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 じゃが芋 黒糖パン	人参,もやし にら,パセリ 玉ねぎ キャベツ 甘夏柑	酒 しょう油 コンソメ 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 17.4g 15.6g 1.5g	404kcal 17.7g 17.2g 1.8g

※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。