

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				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	ロールパン 米粉豆乳グラタン トマトときのこのマリネ 牛乳		お茶 五平餅	鶏むね肉(皮なし) 豆乳 まぐろ油漬缶 牛乳 味噌	ロールパン,さつま芋 油,上新粉 マッシュポテトフレーク,砂糖 はいが精米,白胡麻 かたくり粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト しめじ	コンソメ,塩 こしょう,酢 麦茶,しょう油 みりん 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 17.5g 15.8g 1.3g	425kcal 16.9g 14.4g 1.2g
3 ・ 17	火	ごはん 大豆のミートローフ 野菜スティック 味噌汁(里芋・長ねぎ)		のむヨーグルト お月見ドーナツ	大豆水煮,豚挽肉 豆乳 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 オートミール,里芋 上新粉 砂糖 さつま芋	玉ねぎ きゅうり 人参 長ねぎ	塩 こしょう ケチャップ 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	490kcal 16g 16.5g 1.3g	403kcal 15.2g 16.9g 1.4g
4 ・ 18	水	ごはん 魚のカレームニエル マカロニの和え物 コンソメジュリアン トマト		牛乳 キャロットジャムパン	鯖 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米,米粉 油,バター マカロニ,砂糖 食パン,三温糖 水あめ	人参,きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト	塩,こしょう カレー粉 酢 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 19.1g 15.2g 1.5g	425kcal 19.6g 16.7g 1.8g
5 ・ 19	木	ごはん 生揚げの中華風煮 粉吹芋 きゅうりの中華和え りんご		牛乳 とうきびごはん	生揚げ 豚もも肉 牛乳	はいが精米,油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 胡麻油	人参,玉ねぎ 生しいたけ,茹たけのこ 長ねぎ,生姜汁 にんにく,パセリ きゅうり,りんご,とうもろこし	しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 14.6g 12.6g 0.8g	400kcal 14.6g 13.3g 0.9g
6	金	ごはん レバーの香り揚げ 甘酢和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) 梨		牛乳 黒磯パン	豚レバー しらす干し 味噌 牛乳 卵	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖,麩 小麦粉,黒砂糖 白胡麻	生姜汁,ピーマン トマト,きゅうり 生わかめ 玉ねぎ 梨	酒,しょう油 だし汁,酢 塩 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 18.5g 13.2g 1.3g	430kcal 18.6g 14.3g 1.8g
7 ・ 21	土	ごはん ひじき入り卵焼き キャベツの和え物 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ)		牛乳 アップルヨーグルト	卵 味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米 油 砂糖 胡麻油	干ひじき,人参 冷凍グリーンピース,キャベツ かぼちゃ 長ねぎ りんご	だし汁 みりん しょう油 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442kcal 14.7g 13.6g 1.4g	364kcal 14.3g 14.5g 1.9g
9 ・ 30	月	冷し味噌うどん 豚肉の照り焼き チンゲン菜のソテー りんご		牛乳 米粉と黄名粉のケーキ	鶏もも肉(皮なし),油揚げ 味噌,豚もも肉 ベーコン,牛乳 黄名粉 豆乳	乾麺,砂糖 小麦粉 油 上新粉 黒砂糖	長ねぎ,チンゲン菜 人参 もやし りんご レーズン	だし汁,みりん しょう油 塩 こしょう 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	489kcal 22.1g 17.5g 1.7g	450kcal 21.6g 19g 1.7g
10 ・ 24	火	ごはん 豆腐のつくね焼き さつま芋のごまサラダ 清汁(麩・オクラ・長ねぎ)		のむヨーグルト 手作りポップコーン カステラ	綿豆腐 鶏挽肉 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 パン粉,砂糖 さつま芋,マヨネーズ 白胡麻,麩,バター とうもろこし(乾),カステラ	人参,玉ねぎ 干ひじき さやいんげん 長ねぎ オクラ	しょう油 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	516kcal 16.1g 13.9g 1.2g	429kcal 14.3g 13.5g 1.6g
11 ・ 25	水	カレー(ライス) ひじきのナムル トマト		牛乳 梨かんてん	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉 胡麻油 砂糖	人参,玉ねぎ 干ひじき,もやし きゅうり,トマト 粉寒天,梨 酢	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 13.7g 14.4g 1.1g	378kcal 12.6g 15.7g 1.6g
12 ・ 26	木	ジャムサンド きのこのキッシュ レーズンサラダ 春雨と豆腐のスープ りんご		お茶 手作りふりかけおにぎり	ロースハム,ピザ用チーズ 卵,牛乳 綿豆腐 ちりめんじゃこ 花かつお	食パン,いちごジャム じゃが芋,油 春雨,はいが精米 胡麻油 白胡麻	エリンギ,玉ねぎ キャベツ,きゅうり みかん缶,レーズン 小松菜,りんご 青のり	こしょう,酢 塩,水 コンソメ 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442kcal 15.9g 13.4g 1.7g	386kcal 14.6g 12.2g 1.6g
13 ・ 27	金	ごはん 魚のザンギ 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) 梨		牛乳 焼きそば	生鮭 鶏挽肉 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米,かたくり粉 油 砂糖 じゃが芋 蒸中華麺	生姜汁,とうがん 生わかめ,梨 人参 キャベツ にら	しょう油 だし汁 中濃ソース 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 20g 16.5g 1.4g	417kcal 21g 18.3g 1.8g
14 ・ 28	土	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き かぼちゃのリヨネーズ 味噌汁(なす・えのきたけ) トマト		牛乳 ゆかりひじきごはん	鶏むね肉(皮つき) 味噌 牛乳	はいが精米,マヨネーズ マッシュポテトフレーク,油 バター 砂糖 白胡麻	かぼちゃ,玉ねぎ パセリ,なす えのきたけ トマト 干ひじき	塩,こしょう だし汁 みりん しょう油 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 18.3g 15.1g 1.2g	448kcal 18.5g 16.6g 1.7g
20	金	ロールパン 米粉豆乳グラタン トマトときのこのマリネ 牛乳		お茶 おはぎ	鶏むね肉(皮なし),豆乳 まぐろ油漬缶 牛乳 小豆 黄名粉	ロールパン,さつま芋 油,上新粉 マッシュポテトフレーク,砂糖 もち米 米	玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト しめじ	コンソメ 塩 こしょう 酢 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 18.2g 15.3g 1g	436kcal 17.6g 13.6g 0.9g

※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。