

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	
1	火	ごはん 鶏レバーの炒め煮 れんこんのサラダ 清汁(麩・えのきたけ) 柿		牛乳 ふかし芋	鶏レバー まぐろ油漬缶 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 マヨネーズ、白胡麻 麩、さつま芋 無塩バター	しらたき、ごぼう 生姜汁、さいいんげん れんこん、きゅうり えのきたけ 柿	しょう油 酒 酢 だし汁 塩	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 16.3g 16g 1.3g	433kcal 16.1g 17.8g 1.5g
2	水・ 28月	ごはん ボークビーンズ サワークラフト 春雨スープ 梨		のむヨーグルト 黄名粉ドーナツ棒	大豆水煮 豚もも肉 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 黄名粉	はいが精米 油 砂糖 春雨 小麦粉	人参、玉ねぎ キャベツ エリンギ 小松菜 梨	水、ケチャップ 塩、こしょう 酢 コンソメ ベーキングパウダー	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 17g 12.8g 1.1g	386kcal 16.4g 12.3g 1.4g
3	木 17	はちみつサンド 魚のタンドリー風焼き じゃが芋とピーマンのソテー 牛乳 りんご		お茶 ハリハリおにぎり	生鮭 プレーンヨーグルト 牛乳	食パン、はちみつ 油、じゃが芋 はいが精米 胡麻油 砂糖	にんにく、ピーマン 人参 りんご 切干し大根 塩昆布	ケチャップ、カレー粉 パプリカ(乾)、塩 こしょう 麦茶 酢	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432kcal 17.8g 12g 1.3g	376kcal 17.7g 11.7g 1g
4	金 18	冷しうどん そぼろ卵焼き ごぼうサラダ		牛乳 キャロットオレンジゼリー クラッカー	豚もも肉、卵 スキムミルク、鶏挽肉 味噌、絹豆腐 牛乳、ゼラチン 生クリーム	乾麺、油 砂糖 胡麻油 白胡麻 ルヴァンクラッカー	人参、長ねぎ 小松菜、ごぼう きゅうり なめこ みかんジュース	だし汁、みりん しょう油、塩 水 酒 酢	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	426kcal 19.3g 15.7g 1.8g	382kcal 18.8g 17.7g 1.7g
5	土 19	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・切干し大根) 柿		牛乳 黒糖パン	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 マヨネーズ 黒糖パン	生姜汁、干ひじき きゅうり、コーン 玉ねぎ 切干し大根 柿	酒、酢 しょう油、塩 水 こしょう だし汁	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 18g 14.2g 1.9g	376kcal 18g 15.5g 2.4g
7	月 21	ごはん 擬製豆腐 しらす和え 味噌汁(生わかめ・麩・油揚げ) 梨		牛乳 バナナ豆乳マフィン	綿豆腐、卵 豚挽肉、しらす干し 油揚げ、味噌 牛乳 豆乳 梨	はいが精米、油 砂糖、麩 小麦粉 黒砂糖 無塩バター	人参、長ねぎ 生しいたけ、ほうれん草 生わかめ 梨 バナナ	しょう油 塩 だし汁 ベーキングパウダー	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 18.6g 18g 1.6g	449kcal 19g 20.3g 1.8g
8	火 22	ロールパン シェパーズパイ 茹で野菜 豆腐スープ りんご		牛乳 こぎつねごはん	スキムミルク、豚挽肉 粉チーズ 綿豆腐 牛乳 油揚げ	ロールパン、じゃが芋 バター、油 はいが精米 白胡麻 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 りんご	水、ケチャップ コンソメ、塩 こしょう だし汁 しょう油	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 17.4g 18.4g 1.5g	434kcal 17g 17.7g 1.3g
9	水 23	ごはん 豚肉の南部揚げ 酢の物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 柿		牛乳 きのこスパゲティ	豚もも肉 卵 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米、小麦粉 黒胡麻、油 砂糖 じゃが芋 スパゲティ	きゅうり、生わかめ みかん缶、玉ねぎ 柿 しめじ えのきたけ	塩 しょう油 酢 だし汁	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 18.5g 16.9g 1.4g	443kcal 18.8g 18.6g 1.6g
10	木 24	カレー(ライス) 拌三絲		のむヨーグルト お麩のラスク(青のり味) クッキー	豚もも肉 スキムミルク のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、春雨 砂糖、胡麻油 麩、ムーンライト	人参 玉ねぎ きゅうり 青のり	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	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 14.9g 15.2g 1.3g	406kcal 12.5g 14.7g 1.7g
11	金 25	ごはん 魚のしぐれ煮 青菜とチーズの胡麻和え 味噌汁(里芋・長ねぎ)		牛乳 豆乳もち	鯖、凍り豆腐 プロセスチーズ、味噌 牛乳 豆乳 黄名粉	はいが精米、砂糖 白胡麻 里芋 かたくり粉 黒砂糖	生姜汁 ほうれん草 人参 長ねぎ	しょう油 みりん だし汁 塩 水	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 19.4g 14.6g 1.3g	390kcal 20.3g 16.2g 1.6g
12	土 26	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ りんご		牛乳 茶巾しぼり	綿豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米、胡麻油 砂糖、かたくり粉 白胡麻 油 さつま芋	人参、干しいたけ 長ねぎ 大根 もやし りんご	水 しょう油 酢	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 13.9g 14g 0.9g	395kcal 13g 14.9g 0.9g
15	火 29	ごはん 松風焼き 切干し大根の煮物 味噌汁(コーン・キャベツ) みかん		牛乳 豆入りおかごはん	豚挽肉、味噌 油揚げ 牛乳 大豆水煮 花かつお	はいが精米 オートミール 砂糖 油 白胡麻	長ねぎ、切干し大根 人参、さいいんげん コーン キャベツ みかん	水 みりん しょう油 だし汁	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 19.1g 16.3g 1.6g	444kcal 19.5g 18g 1.9g
16	水 30	ごはん チキンチキンごぼう フレンチサラダ 味噌汁(じゃが芋・生わかめ)		お茶 花咲くクッキー	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳(乳児のみ) 豆乳	はいが精米、かたくり粉 油 砂糖 じゃが芋 米粉	ごぼう、キャベツ きゅうり、セロリ みかん缶、生わかめ ほうれん草 かぼちゃ	だし汁、酒 みりん、しょう油 酢、塩 こしょう、麦茶 ベーキングパウダー	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 12.4g 18g 1.1g	412kcal 9.9g 18.7g 1.4g
31	木	ごはん 焼き魚 いとこ煮 野菜汁		牛乳 ジャムサンド	さんま 大正金時豆 牛乳	はいが精米 油 砂糖 食パン いちごジャム	レモン かぼちゃ 人参 大根 ほうれん草	塩 だし汁 しょう油	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 18.5g 17.2g 1.4g	456kcal 19.6g 19.2g 1.7g

※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。