

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	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	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1	月	ロールパン 米粉豆乳グラタン ナムル コーン入り野菜スープ	牛乳 フラップ ジャックス	鶏むね肉(皮なし) 豆乳 牛乳	バター・ロール, さつま芋 油, 上新粉, 胡麻油 マッシュポテトフレーク 砂糖, オートミール バター, 三温糖, はちみつ	玉ねぎ パセリ, もやし きゅうり, 人参 マッシュルーム(白) ホールコーン缶	コンソメ, 塩 こしょう 酢 しょう油 水	507kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.9g	421kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.8g
2	火	味噌煮込みうどん 魚のもみじ焼 ほうれん草ときのこのソテー (幼児)味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) みかん	牛乳 ゆかりおにぎり	豚もも肉 味噌 生鮭 牛乳 絹豆腐	乾麺 小麦粉 油 マヨネーズ 米	人参, 玉ねぎ 生しいたけ, ほうれん草 しめじ 長ねぎ みかん	だし汁, みりん 塩 しょう油 こしょう ゆかり	499kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.7g	431kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.7g
4	木	カレー(ライス) 彩り野菜のピクルス風	牛乳 焼き芋	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米, じゃがいも 油, バター 小麦粉 小麥粉 砂糖 さつま芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー ホールコーン缶	カレー粉, 水 コンソメ, ケチャップ 中濃ソース 塩 酢	538kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.8g	445 たんぱく質 15.5g 脂質 16.3g
5	金	ごはん そぼろ卵焼き しょう油フレンチ 味噌汁(里芋・油あげ・わかめ) 柿	牛乳 豆腐入りドーナツ	卵, スキムミルク 鶏挽肉, 油あげ 味噌, 牛乳 絹豆腐 豆乳	はいが精米 油 里芋 上新粉 砂糖	キャベツ きゅうり セロリ 生わかめ 柿	水, 酒 塩, 酢 しょう油 だし汁 B・P	550kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.7g	445kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.6g
6	土	ごはん 生揚の中華風煮 黄金煮 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) りんご	牛乳 ロールカステラ	生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米, 油 砂糖, かたくり粉 さつま芋 バター ロールカステラ	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, 切干し大根 ほうれん草, りんご	しょう油 水 だし汁	562kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.2g	469kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.8g
8	月	ごはん 豚ロースの焼き肉 れんこんの酢の物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) みかん	のむヨーグルト メロンパン風トースト	豚ロース肉 味噌 卵 牛乳(乳児のみ) ジョアマスカット	はいが精米, 白胡麻 胡麻油, 油 砂糖, じゃがいも 食パン, バター 小麦粉	玉ねぎ, 人参 ピーマン, れんこん きゅうり みかん レモン汁	しょう油, 酒 塩 酢 だし汁	545kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.3g	409kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.0g
9	火	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう 味噌汁(生あげ・えのきだけ・わかめ) りんご	牛乳 干いも いりこの青のり風味	さんま 生あげ 味噌 牛乳 いりこ	はいが精米, 油 砂糖 白胡麻 干し芋 胡麻油	レモン, ごぼう 人参, 糸こんにゃく さやえんどう, えのきだけ 生わかめ, りんご 青のり	塩 だし汁 酒 しょう油	484kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.5g	415kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.3g
10	水	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 小松菜の胡麻和え 味噌汁(油あげ・かぶ・かぶの葉) みかん	牛乳 芋ようかん	鶏もも肉(皮なし) 油あげ 味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米, 里芋 油 砂糖 白胡麻 さつま芋	人参, 玉ねぎ 小松菜, えのきだけ かぶ, かぶ(葉) みかん 粉寒天	だし汁 しょう油 水 塩	490kcal 脂質 18.6g 脂質 11.8g	393kcal 脂質 17.6g 脂質 11.9g
11	木	はちみつパン キッシュ 茹で野菜 白菜スープ	牛乳 ごまじゃこおにぎり	ロースハム, ビザ用チーズ 卵, 豆乳 綿豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	バター・ロール, はちみつ じゃがいも, 油 はいが精米 胡麻油 白胡麻	ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜	こしょう 塩 鶏ガラスープ しょう油	543kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.9g	446kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.0g
12	金	ごはん おからハンバーグ キャベツのおひたし 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) みかん	牛乳 甘辛ツナコーンおやき	豚挽肉, おから スキムミルク, 花かつお 味噌 牛乳 まぐろ油煮缶	はいが精米, 油 パン粉, 砂糖 じゃがいも, 小麦粉 上新粉 胡麻油	玉ねぎ, キャベツ 人参, ほうれん草 みかん にら ホールコーン缶	水, 塩 こしょう しょう油 みりん だし汁	505 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.6g	402kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.0g
13	土	ごはん 信田巻煮 きのこの野菜炒め 味噌汁(里芋・長ねぎ) 柿	牛乳 マカロニのあべ川	油あげ, 鶏挽肉 ベーコン 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米, かたくり粉 パン粉, 砂糖 油 里芋 マカロニ	玉ねぎ, 生姜汁 人参, しめじ 小松菜 長ねぎ 柿	酒 塩 だし汁 しょう油	508 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.7g	419kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.3g
17	水	ごはん レバーの芝麻揚げ 野菜スティック 味噌マヨネーズ添え 中華風スープ りんご	牛乳 かるかん	豚レバー 味噌 綿豆腐 卵 牛乳	はいが精米, 胡麻油 かたくり粉, 油 白胡麻, 砂糖 マヨネーズ, 上新粉 長芋, 甘納豆	にんにく, 生姜汁 きゅうり 人参 生わかめ りんご	酒, しょう油 だし汁, 水 コンソメ, 塩 こしょう B・P	566kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.8g	470kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.4g
29	月	ごはん ポークビーンズ れんこんのサラダ 清汁(生わかめ・人参・えのきだけ) みかん	牛乳 キャラットジャムパン	大豆水煮 豚もも肉 牛乳	はいが精米, 油 砂糖, マヨネーズ 白胡麻, 食パン 三温糖 水あめ	人参, 玉ねぎ れんこん, きゅうり 生わかめ えのきだけ みかん	水, ケチャップ こしょう, 酢 だし汁 塩 しょう油	554kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.7g	466kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.8g

※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) 幼児の主食は胚芽精米52g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。