

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 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、ピザ用チーズ 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。