

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	水	ごはん	生揚げの味噌炒め	牛乳	生揚げ、豚もも肉	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	しょう油	エネルギー	515kcal	454kcal
		アスパラガスのおかか和え	味噌、花かつお	黄名粉のパンケーキ	味噌、花かつお	砂糖、そうめん	ピーマン、干しいたけ	だし汁	たんぱく質	18.4g	18.6g
		清汁(そうめん・なると・長ねぎ)	なると、牛乳		黄名粉	小麦粉	アスパラガス	塩	脂質	17g	18.6g
		オレンジ	黄名粉		豆乳	バター	長ねぎ	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.4g	1.7g
		オレンジ	豆乳			黒砂糖	オレンジ	水			
16	木	カレー(ライス)	おかひじきの中華サラダ	牛乳	豚もも肉	はいが精米、じゃが芋	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	エネルギー	482kcal	399kcal
		トマト	トマト	甘夏かんてん	スキムミルク	油、バター	おかひじき、きゅうり	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質	14g	13g
					牛乳	小麦粉、胡麻油	コーン、生わかめ	中濃ソース、塩	脂質	15.1g	16.7g
						砂糖	トマト、粉寒天	酢	食塩相当量	1.2g	1.6g
						白胡麻	甘夏柑	しょう油			
7	火	味噌煮込みうどん	しらす入り卵焼き	牛乳	豚もも肉、味噌	乾麺	人参、玉ねぎ	だし汁、みりん	エネルギー	440kcal	404kcal
		きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	ピースごはん	卵、しらす干し	油	ほうれん草、ごぼう	塩	たんぱく質	17.9g	17.5g
		(幼児)味噌汁(絹豆腐・ほうれん草)	味噌汁(絹豆腐・ほうれん草)		絹豆腐	砂糖	しらす、さやえんどう	こしょう	脂質	13.4g	15.3g
		河内晩柑	河内晩柑		牛乳	白胡麻	河内晩柑	酒	食塩相当量	2g	1.8g
					油揚げ	はいが精米	グリーンピース	しょう油			
8	水	ごはん	鶏肉のカレー揚げ	のむヨーグルト	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、かたくり粉	小松菜	しょう油、カレー粉	エネルギー	471kcal	383kcal
		青菜としらすのサラダ	青菜としらすのサラダ	じゃが芋もち	しらす干し	油、白胡麻	人参	酢	たんぱく質	17g	15.7g
		若竹汁	若竹汁		のむヨーグルト	砂糖	茹たけのこ	だし汁	脂質	14.6g	15.4g
		メロン	メロン		粉チーズ	じゃが芋	生わかめ	塩	食塩相当量	1.6g	1.6g
					牛乳(乳児のみ)	バター	メロン	こしょう			
9	木	ごはん	魚の胡麻照り焼き	牛乳	むぎがれい	はいが精米、砂糖	干ひじき	みりん	エネルギー	431kcal	372kcal
		ひじきのナムル	ひじきのナムル	そらまめ	油揚げ	白胡麻、油	人参	しょう油	たんぱく質	18.7g	19.7g
		味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	バウムクーヘン	味噌	胡麻油	もやし	酢	脂質	13.1g	14.6g
					牛乳	じゃが芋	きゅうり	だし汁	食塩相当量	1.2g	1.5g
						バウムクーヘン	そらまめ				
10	金	ジャムサンド	チキングラタン	お茶	鶏むね肉(皮なし)	食パン、いちごジャム	玉ねぎ	塩、こしょう	エネルギー	457kcal	422kcal
		トマトときゅうりのピクルス風	トマトときゅうりのピクルス風	青菜ごはん カレー味	スキムミルク	マカロニ、油、バター	パセリ	水、コンソメ	たんぱく質	17g	16.8g
		牛乳	牛乳		粉チーズ	小麦粉、パン粉	トマト	酢、しょう油	脂質	14.7g	15.1g
					まぐろ油漬缶	砂糖、はいが精米	きゅうり	麦茶	食塩相当量	1.2g	1g
					牛乳	オリーブ油	小松菜	カレー粉			
11	土	ごはん	五目豆	牛乳	大豆水煮、鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、砂糖	人参	だし汁	エネルギー	451kcal	362kcal
		ブロッコリーの中華和え	ブロッコリーの中華和え	お麩のラスク(黄名粉味)	油揚げ	胡麻油、白胡麻	ごぼう	塩	たんぱく質	17.1g	16.7g
		味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	塩味せんべい	味噌	さつま芋、麩	ブロッコリー	しょう油	脂質	13.7g	14.3g
		清見柑	清見柑		牛乳	油	玉ねぎ	酢	食塩相当量	1.4g	1.7g
					黄名粉	星たべよ	清見柑				
13	月	ごはん	豚肉の生姜焼き	のむヨーグルト	豚もも肉、味噌	はいが精米、油	生姜汁、そらまめ	しょう油	エネルギー	496kcal	412kcal
		そら豆のホクホクサラダ	そら豆のホクホクサラダ	豆腐入りドーナツ	ジョアマスカット	じゃが芋	人参	みりん	たんぱく質	18g	17.5g
		味噌汁(切干し大根・小松菜)	味噌汁(切干し大根・小松菜)		絹豆腐	卵なしマヨネーズ	コーン	塩	脂質	16.2g	16.5g
					豆乳	上新粉	切干し大根	だし汁	食塩相当量	1.4g	1.6g
					牛乳(乳児のみ)	砂糖	小松菜	ベーキングパウダー			
14	火	食パン	大豆ハンバーグ	お茶	豚挽肉	ロールパン、油	玉ねぎ、キャベツ	塩、こしょう	エネルギー	477kcal	398kcal
		野菜の胡麻炒め	野菜の胡麻炒め	じゃこおにぎり	大豆水煮、豆乳	パン粉、胡麻油	人参	ケチャップ、中濃ソース	たんぱく質	16.6g	14.4g
		チキンスープ	チキンスープ		鶏もも肉(皮なし)	かたくり粉、白胡麻	かぼちゃ	水、しょう油	脂質	15g	11.9g
		バナナ	バナナ		しらす干し	はいが精米	パセリ	コンソメ	食塩相当量	1.5g	1.3g
					牛乳(乳児のみ)		バナナ	ゆかり			
17	金	ごはん	魚の立田揚げ	牛乳	めかじき	はいが精米、かたくり粉	生姜汁、切干し大根	しょう油	エネルギー	517kcal	460kcal
		切干し大根の和え物	切干し大根の和え物	黒糖蒸しパン	味噌	油	人参、きゅうり	酢	たんぱく質	17.2g	17.3g
		味噌汁(コーン・キャベツ)	味噌汁(コーン・キャベツ)	りんご	牛乳	砂糖	もやし、コーン	だし汁	脂質	16.7g	18.4g
					豆乳	小麦粉	キャベツ	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.5g	1.7g
						黒砂糖	レーズン、りんご				
18	土	ごはん	厚焼き卵	牛乳	卵	はいが精米、油	さやいんげん、人参	塩	エネルギー	498kcal	443kcal
		野菜の炒り煮	野菜の炒り煮	はちみつサンド	豚挽肉	砂糖	茹たけのこ	みりん	たんぱく質	18g	18.4g
		味噌汁(生揚げ・もやし)	味噌汁(生揚げ・もやし)		生揚げ	じゃが芋	干しいたけ	だし汁	脂質	16g	17.7g
		河内晩柑	河内晩柑		味噌	食パン	もやし	しょう油	食塩相当量	1.8g	2.1g
					牛乳	はちみつ	河内晩柑				
20	月	ごはん	肉じゃが	牛乳	豚もも肉	はいが精米、じゃが芋	人参、玉ねぎ	しょう油、だし汁	エネルギー	476kcal	405kcal
		キャベツの和え物	キャベツの和え物	凍り豆腐の	牛乳	砂糖、油	しらたき、冷凍グリーンピース	みりん、コンソメ	たんぱく質	16.2g	15.7g
		フルーツ	フルーツ	ミートソース風スパゲティ	凍り豆腐	胡麻油、スパゲティ	キャベツ、さやいんげん	ケチャップ、中濃ソース	脂質	12.2g	12.7g
						バター	メロン、みかん缶、ピーマン	水	食塩相当量	1g	1.2g
						かたくり粉	エリンギ、トマト缶	こしょう			
29	水	ごはん	鶏レバーのソース煮	牛乳	鶏レバー	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	水、ケチャップ	エネルギー	468kcal	399kcal
		キャベツの和え物	キャベツの和え物	凍り豆腐の	油揚げ	じゃが芋、砂糖	キャベツ、さやいんげん	ウスターソース、しょう油	たんぱく質	18.8g	19g
		味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・油揚げ)	味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・油揚げ)	ミートソース風スパゲティ	味噌	胡麻油、スパゲティ	生わかめ、メロン	みりん、だし汁	脂質	12.3g	12.8g
		メロン	メロン		牛乳	バター	ピーマン、エリンギ	コンソメ、中濃ソース	食塩相当量	1.5g	1.8g
					凍り豆腐	かたくり粉	トマト缶	こしょう			
2	木	こいのぼりごはん	魚の照り焼き	牛乳	ぶり	はいが精米、砂糖	人参、きゅうり	しょう油	エネルギー	459kcal	599kcal
		キャベツのおひたし	キャベツのおひたし	オレンジゼリー	花かつお	油	さやいんげん	みりん	たんぱく質	18.2g	22.2g
		味噌汁(生わかめ・茹たけのこ)	味噌汁(生わかめ・茹たけのこ)	塩味せんべい	味噌	オレンジゼリー	バナナ	だし汁	脂質	13.4g	16.2g
		バナナ	バナナ		牛乳	雪の宿	キャベツ、生わかめ		食塩相当量	1.3g	1.7g
					鶏ひき肉		ゆでたけのこ				

※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。**