

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 幼児	完全給食 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	月	ごはん	鶏肉の変わり焼き もやしのカレー炒め エジプトの王様スープ	牛乳 カラースカラフル寒天 ウエハース 22日食育の日(幼) フルーツポンチ	鶏むね肉(皮つき) ベーコン 牛乳	はいが精米 パン粉 油、砂糖 卵なしマヨネーズ 麦ふあー	もやし、人参 ピーマン、モロヘイヤ 粉寒天、みかんジュース ぶどうジュース りんごジュース	塩 こしょう カレー粉 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 16.7g 18.3g 1.3g	403kcal 16.9g 20.1g 1.4g
2	火	ごはん	魚の味噌焼き ひじきのサラダ 清汁(絹豆腐・ほうれん草・人参) トマト	のむヨーグルト パウムクーヘン 手作りポップコーン	むきがれい 味噌 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ) 絹豆腐	はいが精米、砂糖 油 パウムクーヘン とうもろこし(乾) バター	干ひじき、人参 きゅうり コーン ほうれん草 トマト	しょう油、みりん 酒 酢 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 19g 10g 1.5g	360kcal 17.7g 8.4g 2.1g
3	水	ごはん	凍り豆腐の卵とじ煮 粉吹芋カレー風味 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 ココアクリームパン	凍り豆腐 鶏もも肉(皮なし) 卵 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖 じゃが芋 食パン コーンスターチ	人参 さやえんどう パセリ かぼちゃ 玉ねぎ	しょう油 塩 だし汁 カレー粉 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 19.3g 15.3g 1.9g	435kcal 19.3g 16.3g 2.1g
4	木	りんごジャムサンド ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 メロン	お茶 鯖さぼろごはん	豚挽き肉 絹豆腐 スキムミルク 牛乳 鯖水煮缶	食パン りんごジャム 油 はいが精米 砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ ほうれん草 コーン メロン 生姜汁	塩 こしょう 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 16.3g 16.5g 1.3g	412kcal 15.9g 17.8g 1g	
19	金	野菜うどん(汁) 豆腐とひじきのかき揚げ 甘酢和え トマト	牛乳 スイートかぼちゃ	豚もも肉 絹豆腐 牛乳 スキムミルク 卵	乾麺、油 小麦粉 春雨 砂糖 バター	キャベツ、人参 もやし、長ねぎ 干ひじき、小松菜 コーン、トマト かぼちゃ	だし汁 塩 しょう油 水 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 16.4g 14.8g 1.7g	432kcal 16.9g 16.7g 1.5g	
6	土	ごはん 豚肉の鉄火煮 にらのおひたし 味噌汁(玉ねぎ・さつまい)	牛乳 ロールカステラ	豚もも肉 味噌 花かつお 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油 砂糖 さつまい ロールカステラ	ごぼう、人参 ピーマン にら ほうれん草 玉ねぎ	だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481kcal 15.8g 15.1g 1.2g	411kcal 15.4g 16.6g 1.4g	
8	月	ごはん ぶたどん(具) おかひじきのサラダ メロン	牛乳 蒸しパン バナナ	豚もも肉 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米 砂糖 油 卵なしマヨネーズ 小麦粉	長ねぎ、おかひじき きゅうり コーン メロン、バナナ レーズン	しょう油、みりん 酒、塩 こしょう 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	451kcal 17.7g 13.7g 0.7g	376kcal 17.7g 14.8g 1g	
9	火	ごはん 魚のマリネ 黄金煮 味噌汁(生わかめ・えのきたけ)	牛乳 切干し大根のごはん	生鮭 味噌 牛乳 油揚げ	はいが精米、かたくり粉 油 砂糖 さつまい バター	玉ねぎ、人参 パセリ 生わかめ えのきたけ 切干し大根	塩 酢 水 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 17.3g 14.9g 1.2g	453kcal 17.8g 16.4g 1.6g	
10	水	食パン 豚肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ 豆腐スープ メロン	牛乳 豆乳寒天 クラッカー	豚もも肉 絹豆腐 牛乳 豆乳	ロールパン、マーマレード 油、じゃが芋 卵なしマヨネーズ 砂糖、黒砂糖 ルヴァンクラシカル	人参、きゅうり セロリ 小松菜 メロン 粉寒天	しょう油 塩 こしょう 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442kcal 18.8g 17g 1.6g	374kcal 17.5g 15.6g 1.3g	
11	木	カレー(ライス) 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ	のむヨーグルト 茹でとうもろこし スティックパン	豚もも肉 スキムミルク ジョアマスクット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、白胡麻 砂糖 スティックパン	人参 玉ねぎ 切干し大根 きゅうり とうもろこし	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 16.2g 14.4g 1.4g	408kcal 15g 14.2g 1.9g	
12	金	ごはん しらす入り卵焼き ナムル 味噌汁(生揚げ・生わかめ) すいか	牛乳 インディアンズバゲティ	卵、スキムミルク しらす干し、生揚げ 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米 油、バター 胡麻油 砂糖 スパゲティ	ほうれん草、もやし きゅうり、人参 生わかめ、すいか 玉ねぎ ピーマン	水、塩 酢、しょう油 だし汁 カレー粉 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 19.7g 16g 1.7g	390kcal 20.3g 17.6g 2.1g	
13	土	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	牛乳 ゆかりごはん	鶏もも肉(皮つき) 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、米粉 油 砂糖 白胡麻 じゃが芋	トマト缶 玉ねぎ ほうれん草 もやし	塩、こしょう 水、コンソメ しょう油 だし汁 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 19.2g 15g 1.2g	443kcal 19.7g 16.3g 1.4g	
16	火	ごはん 鶏じゃがグラタン マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 昆布ごはん	鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米、油 卵なしマヨネーズ じゃが芋、パン粉 マカロニ 白胡麻	玉ねぎ、パセリ 人参 きゅうり なす 塩昆布	塩 こしょう カレー粉 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512kcal 16.8g 15.8g 1.1g	461kcal 16.6g 17.4g 1.5g	
17	水	ごはん にらレバ炒め かぼちゃの含め煮 冷や汁風	牛乳 スコーン	豚レバー、絹豆腐 味噌 牛乳 カテージチーズ 卵	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 白胡麻、小麦粉 バター いちごジャム	生姜汁、人参 にら もやし かぼちゃ きゅうり	しょう油 酒 オイスターソース 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	492kcal 17.9g 14.7g 1.6g	424kcal 18.2g 15.9g 1.8g	
5	金	ゆかりごはん かき揚げ 酢の物 七夕そうめん すいか	牛乳 星空寒天 塩味せんべい	油揚げ 豚もも肉 しらす干し 牛乳	そうめん、砂糖 さつまい、小麦粉 白胡麻 油 星たべよ	オクラ、人参 玉ねぎ、きゅうり 生わかめ、みかん缶 すいか、粉寒天 ぶどうジュース、桃缶	だし汁、しょう油 みりん 塩、ゆかり 水 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 12.7g 14.1g 1.9g	515kcal 14.2g 16g 2g	

※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。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※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。