

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	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 手作りポップコーン パウムクーヘン →おせんべい	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 雪の宿 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 →鶏肉と高野豆腐旨煮 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) 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、パセリ さやえんどう 椎茸 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 鯖そぼろごはん	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	玉葱 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(卵なし)	豚もも肉 綿豆腐 牛乳 スキムミルク	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 →おせんべい バナナ	豚もも肉 牛乳 スキムミルク	はいが精米 砂糖 油、おせんべい 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 →お菓子	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	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→魚のホイイル焼き 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	カラスガレイ 生揚げ 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米 油 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 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 →ジャムサンド	豚レバー、絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 白胡麻、小麦粉 サンドパン 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	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。