

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
2	月	てまり寿司 魚の胡麻みそ焼き 三色のおひたし 清汁(花麩・菜の花・えのき) みかん		牛乳 いちごスコーン	鶏挽肉 ぶり 味噌 花かつお 牛乳	はいが精米、砂糖 白胡麻、油、花麩	生姜汁、コーン 人参、青のり きゅうり、だいこん 菜の花、えのきたけ 清見柑	塩 酢 しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 19.9g 14.6g 1.7g	582kcal 23.9g 16.8g 2g
3	火 17	ごはん 鶏ももの西京焼き(17日は鶏もも一さわら) ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁(生揚げ・もやし)		お茶 こぎつねごはん	鶏もも、白味噌 生揚げ、味噌 しらす干し、油揚げ 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 砂糖 油 白胡麻	生姜汁 ほうれん草 コーン もやし	しょう油、みりん 塩 こしょう 麦茶 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 21g 14.8g 1.4g	398kcal 20.6g 14.5g 1.7g
4	水 18	ごはん・川崎春巻き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 【18日つき献立】 ごはん・唐揚げ おかか和え・味噌汁・果物		牛乳 いちご豆乳ゼリー	豚挽肉、ピザ用チーズ 花かつお、絹豆腐 味噌、牛乳 豆乳、鶏もも(皮あり) ゼラチン、油揚げ	はいが精米、油 じゃが芋 春巻の皮 かたくり粉 いちごジャム	人参、玉ねぎ のらぼう菜 コーン ブロッコリー わかめ	鶏ガラスープの素 しょう油 塩 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 17.7g 15.4g 1.1g	388kcal 17.5g 16.7g 1.6g
5	木	カレー(ライス) 拌三絲 はっさく		牛乳 お麩のラスク(青のり味) 焼きいも	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、春雨 砂糖、胡麻油 麩、焼き芋	人参 玉ねぎ きゅうり はっさく 青のり	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 14.8g 16.2g 1.3g	436kcal 13.7g 17.8g 1.7g
6	金 30	食パン・マヨどれちきん 切干大根のナムル・コーンスキムスープ 【30日たいようお弁当】 ごはん・照り焼きチキン オープン焼き・味噌汁		お茶(30日 牛乳) フラップ ジャックス	鶏もも肉(皮なし) スキムミルク 牛乳(乳児のみ) 牛乳(30日は全員)	食パン、小麦粉 油、白胡麻、三温糖 胡麻油、砂糖、マヨドレ かたくり粉、オートミール 無塩バター、はちみつ	切干し大根、きゅうり 人参、レモン クリームコーン 玉ねぎ、ブロッコリー パセリ、じゃがいも	塩、こしょう ケチャップ、酢 しょう油、水 コンソメ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 18.8g 17.6g 1.9g	395kcal 16.6g 14.7g 1.4g
7	土 21	ごはん 生揚げのカレー炒め さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(小松菜・もやし)		牛乳 コーンフレークの ヨーグルトがけ	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米、油 さつま芋 砂糖 コーンフレーク いちごジャム	人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ みかんジュース 小松菜 もやし	塩 カレー粉 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 16g 13.3g 1.3g	403kcal 15.6g 14.1g 1.5g
9	月 23	ガパオライス(卵→コーン) 粉吹芋 清見柑		牛乳 米粉と黄名粉のケーキ	豚挽肉 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米、胡麻油 砂糖、油 じゃが芋 上新粉 黒砂糖	ピーマン、赤ピーマン 人参、にんにく パセリ、コーン 清見柑 レーズン	しょう油 酒 オイスターソース 塩 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	511kcal 17.8g 17.1g 0.8g	440kcal 17.8g 18.9g 1g
10	火 24	しっぽううどん(汁) 24日 ほし うどん作り 鶏肉の味噌照り焼き きゅうりの中華和え		牛乳 ジャムサンド	綿豆腐、油揚げ 鶏もも肉(皮つき) 味噌 まぐろ油漬缶 牛乳	乾麺、砂糖、強力粉 油、胡麻油、薄力粉 白胡麻 食パン いちごジャム	大根、人参 長ねぎ きゅうり 生わかめ コーン	だし汁、みりん しょう油 塩 酒 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446kcal 19.3g 17.2g 2.1g	420kcal 20.4g 19.5g 2.2g
11	水 25	ごはん 大豆のミートローフ じゃが芋とピーマンのソテー 白菜スープ		牛乳 ぽっぽ焼き	大豆水煮 豚挽肉 豆乳 牛乳	はいが精米、油 オートミール じゃが芋 小麦粉 黒砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 長ねぎ	塩、こしょう ケチャップ 鶏ガラスープ 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	490kcal 16.7g 15.7g 1.4g	411kcal 16.3g 17.2g 1.6g
12	木 26	はちみつサンド 豚肉のマーマレード焼き 野菜の塩茹で 伊予柑		ぶどう果汁 カップヨーグルト 甘辛せんべい	豚もも肉 カップヨーグルト 牛乳(乳児のみ) いりこ	食パン はちみつ 油 砂糖 ぼたぼた焼き	ブロッコリー 人参 ぶどうジュース 伊予柑	こしょう 塩 水 マーマレード しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 16.6g 16.1g 1.2g	385kcal 17g 13.8g 0.8g
13	金 27	ごはん 魚の重ね煮 ひじきの炒り煮 味噌汁(えのきたけ・キャベツ)		牛乳 のらもっぱ	ぶり、油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳 まぐろ油漬缶	はいが精米、砂糖 油 マヨどれ 胡麻油 白胡麻	大根、干ひじき 人参、えのきたけ キャベツ、のらぼう菜 焼のり 塩昆布	だし汁 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481kcal 18.4g 15.2g 1.4g	412kcal 19.4g 16.8g 1.7g
16	月	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の三杯酢 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ) 清見柑		牛乳 フライドポテト	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻	長ねぎ、切干大根 きゅうり、人参 コーン、生わかめ 玉ねぎ、じゃがいも 清見柑	酢 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 18.5g 11.1g 1.3g	422kcal 19g 11.5g 1.7g
19	木	ごはん レバーの胡麻味噌焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根・なめこ)		お茶 ぼたもち	豚レバー、味噌 ボンレスハム(卵なし) 牛乳(乳児のみ) 小豆 黄名粉	はいが精米、白胡麻 油、マカロニ マヨどれ 米 砂糖	人参 きゅうり 大根 なめこ	みりん、酒 塩 こしょう だし汁 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 17.5g 9.9g 1.3g	387kcal 16g 8.2g 1.5g

※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)120gまたはロールパン55g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。