

乳 幼 児 献 立 表

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価	幼児栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 月	ポークカレー （ ブロッコリーのみそサラダ コンソメスープ(キャベツ・ベーコン) ） りんご	米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま、白すりごま	牛乳、豚肉、白みそ、ベーコン	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、人参、えのきたけ、グリーンピース	カレールウ、酢、酒、みりん、おろししょうが、コンソメ、おろしんにんにく、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 237 mg	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 209 mg
02 火	御飯 （ さけの酒蒸し 納豆あえ(こまつな) ） みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、さけ、豆乳、納豆、白みそ、赤みそ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、人参、しめじ、長ねぎ、絹さや	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 卵不使用ホットケーキ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.3 g カルシウム 256 mg	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 235 mg
06 土	かしわうどん （ 凍り豆腐とにんじんの煮物 ゆで野菜(コーン・ブロッコリー) ） オレンジ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、凍り豆腐、油揚げ	オレンジ、人参、ほうれんそう、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 246 mg	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 227 mg
08 月	こどもの日 （ グリーンピース御飯 ハンバーグ ） 人参の甘煮(付け合せ) オレンジ	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ももひき肉、きな粉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、人参、グリーンピース、きゅうり、コーン、ピーマン	酒、ケチャップ、酢、塩、コンソメ、ソース、おろしんにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 豆乳もち	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 232 mg	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 204 mg
09 火	御飯 （ 厚揚げの炒め物 きゅうりの酢の物 ） みそ汁(もやし・にら)	米、砂糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、白みそ、赤みそ	きゅうり、もやし、たまねぎ、みかん缶、人参、しめじ、にら、わかめ、粉かんでん、野菜ジュース	だし汁、酢、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 野菜ジュース 牛乳寒天 ウエハース	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 248 mg	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 211 mg
10 水	御飯 （ たらの磯辺揚げ 切干大根の旨煮 ） みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、タラ、豆腐、豚肉、油揚げ、しらす干し、白みそ、赤みそ、かつお節	りんご、キャベツ、長ねぎ、人参、にら、切り干しだいこん、あおのり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 お好み焼き・ニラ入り	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 261 mg	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 241 mg
11 木	肉うどん （ ピーマンの炒めもの いんげんとさき身のごまあえ ） 甘夏缶	うどん、米、ごま油、砂糖、白すりごま	牛乳、豚肉、ささみ、ツナ缶、しらす干し、かつお節	甘夏みかん缶、ほうれんそう、いんげん、パプリカ、ピーマン、人参、しいたけ、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり(ひじき)	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 230 mg	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 200 mg
12 金	御飯 （ 麻婆豆腐 キャベツとわかめの中華和え ） 中華スープ(人参・チンゲン菜)	米、コッペパン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ベーコン、白みそ、きな粉	キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、人参、グリーンピース、わかめ	酢、みりん、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 266 mg	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 247 mg
13 土	三色鶏そぼろ丼 （ 竹の子の土佐煮 すまし汁(ふ・こねぎ) ） もも缶	米、ビーフン、砂糖、麩、白すりごま、ごま油、油	牛乳、鶏ももひき肉、生揚げ、白みそ、かつお節	たけのこ、人参、白桃缶、ほうれんそう、たまねぎ、こねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 247 mg	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 221 mg
15 月	ポークカレー （ ブロッコリーのみそサラダ コンソメスープ(キャベツ・ベーコン) ） りんご	米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま、白すりごま	牛乳、豚肉、白みそ、ベーコン	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、人参、えのきたけ、グリーンピース	カレールウ、酢、酒、みりん、おろししょうが、コンソメ、おろしんにんにく、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 237 mg	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 209 mg
16 火	御飯 （ さけの酒蒸し 納豆あえ(こまつな) ） みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、さけ、豆乳、納豆、白みそ、赤みそ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、人参、しめじ、長ねぎ、絹さや	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 卵不使用ホットケーキ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.3 g カルシウム 256 mg	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 235 mg
17 水	御飯 （ バーベキューチキン 白菜のサラダ(ツナ) ） 野菜スープ	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、さけ、ツナ缶	はくさい、ブロッコリー、パイナップル、人参、長ねぎ	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、コンソメ、おろしんにんにく、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 215 mg	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 181 mg
18 木	御飯 （ 豚肉のすき焼き風煮 アスパラガスと人参のソテー ） みそ汁(チンゲン菜・もやし)	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肩ロース、豆腐、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、アスパラガス、人参、もやし、みかん缶、バナナ、しらす干し、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 322 mg	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 318 mg
19 金	御飯 （ 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツとトマトのサラダ ） すまし汁(じゃがいも・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、白みそ	キャベツ、トマト、ブロッコリー、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 パウンドケーキ(卵なし)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 222 mg	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 192 mg
20 土	かしわうどん （ 凍り豆腐とにんじんの煮物 ゆで野菜(コーン・ブロッコリー) ） バナナ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、凍り豆腐、油揚げ	バナナ、人参、ほうれんそう、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 246 mg	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 227 mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

乳幼児献立表

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 乳児栄養価, 幼児栄養価. Rows include meals like 肉うどん, 御飯, 三色鶏そぼろ丼, etc.

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。
※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウはアレルギーフリーの物を使用。
※食パン・ホットケーキミックス粉・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。