

# 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		エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	エネルギー
19	御飯 豆腐のごまみそ焼き チンゲンサイとハムのソテー すまし汁(もやし・かぼちゃ)	米、焼きそばめん、ごま油、白すりごま、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、みそ	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、人参、ピーマン	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 291 mg	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 283 mg			
20	御飯 豚肉の生姜焼き おかゆ炒め(しらす・ピーマン) ジュリエンスープ	米、片栗粉、黒砂糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、きな粉、しらす干し、かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 234 mg	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 205 mg			
21	御飯 赤魚の煮つけ 小松菜のツナ酢あえ(もやし) みそ汁(ごぼう・えのき)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、赤魚、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、こまつな、いんげん、バナナ、もやし、ごぼう、えのきたけ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが	牛乳 牛乳 スイーツパン	エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 8.9 g カルシウム 238 mg	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 441 mg			
22	ハヤシライス ほうれん草ともやしのサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・ねぎ) フルーツカクテル(パイン・みかん)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、みかん缶、パイナップル、人参、チンゲンサイ、もやし、マッシュルーム、長ねぎ、パプリカ	ハヤシルー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 きなごまカロニ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 226 mg	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 197 mg			
23	お楽しみ給食 御飯 鶏のから揚げ コロコロサラダ	米、じゃがいも、食パン、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム	たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、きゅうり、人参、白桃缶	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、おろしんにんにく、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 215 mg	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.7 g カルシウム 180 mg			
24	焼き鶏丼 ひじきの煮物 きゅうりのさっぱり漬け みそ汁(ふ・わかめ)	米、砂糖、麩、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	白桃缶、きゅうり、人参、ひじき、さやえんどう、いんげん、刻みのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ヨーグルト(もも) アンパンマンせんべい	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 303 mg	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 292 mg			
26	豚汁うどん 海苔和え(ほうれん草・人参) 粉ふき芋 バナナ	うどん、じゃがいも、米、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚もも、ツナ缶、みそ	バナナ、ほうれん草、人参、大根、はくさい、刻みのり、あおのり	だし汁、しょうゆ、おろししょうが、おろしんにんにく、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 217 mg	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 183 mg			
27	御飯 鶏肉の塩麴焼き お豆のサラダ みそ汁(豆腐・なす)	さつまいも、米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、塩麴、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、大豆、ハム、みそ	こまつな、いんげん、人参、なす	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 275 mg	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 259 mg			
28	御飯 ポークチャップ 切干大根のサラダ スープ(じゃがいも・ほうれん草)	米、じゃがいも、ピーマン、小麦粉、油、白いりごま、バター、砂糖	牛乳、豚肩ロース、豚肉	たまねぎ、りんご、人参、ほうれん草、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、コンソメ、塩、カレー粉、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 カレーピーマン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 236 mg	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 208 mg			
29	御飯 さけの西京焼き 厚揚げの炒め煮 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、生揚げ、みそ	りんごジュース、ぶどうジュース、オレンジ、人参、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、絹さや、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 あじさいゼリー ウエハース	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 273 mg	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 255 mg			
30	御飯 鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ コーンスープ(ねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン	ホールトマト、たまねぎ、りんご、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、パプリカ、ピーマン、コーン、レーズン、グリーンピース	酢、コンソメ、塩、おろしんにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 215 mg	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 182 mg			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg			
平均	栄養						エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 248 mg	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 242 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ゲンフリーの物を使用。

※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

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	御飯 (さけのフライ 木 さつま芋とにんじんのオレンジ煮 (みそ汁(切干しいんご・玉ねぎ))	米、食パン、さつまいも、パン粉、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、さけ、しらす干し、溶けるチーズ(ピザ用)、みそ	たまねぎ、人参、オレンジジュース、切り干しいんご、あおのり	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃこピザ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 250 mg	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 227 mg
02	菜めし御飯 (豚肉と大根の煮物 金 にんじんのごまあえ (みそ汁(さといも・葉ねぎ))	米、さといも、マカロニ、白いりごま、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、鶏ささみ(ひき肉)、みそ	大根、グレープフルーツ、人参、もやし、たまねぎ、ねぎ、ホールトマト、コーン、絹さや	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、菜飯、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 231 mg	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 206 mg
03	御飯 (鶏肉のレモンしょうゆ焼き 土 いんげんのマヨネーズあえ (みそ汁(たまねぎ・ふ))	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ、みそ	いんげん、人参、たまねぎ、コーン、レモン	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 268 mg	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 249 mg
05	御飯 (豆腐のごまみそ焼き 月 チンゲンサイとハムのソテー (すまし汁(もやし・かぼちゃ))	米、焼きそばめん、ごま油、白すりごま、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、みそ	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、人参、ピーマン	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 291 mg	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 283 mg
06	御飯 (豚肉の生姜焼き 火 おかか炒め(しらす・ピーマン) (ジュリエンスープ)	米、片栗粉、黒砂糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、きな粉、しらす干し、かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 234 mg	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 205 mg
07	御飯 (赤魚の煮つけ 水 小松菜のツナ酢あえ(もやし) (みそ汁(ごぼう・えのき))	米、小麦粉、砂糖	牛乳、赤魚、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、こまつな、いんげん、バナナ、もやし、ごぼう、えのきたけ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが	牛乳 牛乳 スイーツパン	エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 8.9 g カルシウム 238 mg	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 441 mg
08	ハヤシライス (ほうれん草ともやしのサラダ 木 コンソメスープ(チンゲンサイ・ねぎ) (フルーツカクテル(パイナップル・みかん))	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、みかん缶、パイナップル、人参、チンゲンサイ、もやし、マッシュルーム、長ねぎ、パプリカ	ハヤシルー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 226 mg	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 197 mg
09	御飯 (鶏肉のトマト煮込み 金 グリーンサラダ (コーンスープ(ねぎ))	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン	ホールトマト、たまねぎ、りんご、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、パプリカ、ピーマン、コーン、レーズン、グリーンピース	酢、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 215 mg	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 182 mg
10	焼き鶏丼 (ひじきの煮物 土 きゅうりのさっぱり漬け (みそ汁(ふ・わかめ))	米、砂糖、麩、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、みそ	白桃缶、きゅうり、人参、ひじき、さやえんどう、いんげん、刻みりのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ヨーグルト(もも) アンパンマンせんべい	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 303 mg	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 292 mg
12	豚汁うどん (海苔和え(ほうれん草・人参) 月 粉ふき芋 (バナナ)	うどん、じゃがいも、米、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚もも、ツナ缶、みそ	バナナ、ほうれん草、人参、大根、はくさい、刻みりのり、あおのり	だし汁、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 217 mg	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 183 mg
13	御飯 (鶏肉の塩麹焼き 火 お豆のサラダ (みそ汁(豆腐・なす))	さつまいも、米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、塩麹、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、大豆、ハム、みそ	こまつな、いんげん、人参、なす	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 275 mg	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 259 mg
14	御飯 (ポークチャップ 水 切干大根のサラダ (スープ(じゃがいも・ほうれん草))	米、じゃがいも、ビーフン、小麦粉、油、白いりごま、バター、砂糖	牛乳、豚肩ロース、豚肉	たまねぎ、りんご、人参、ほうれん草、うきょうり、切り干しいんご、ピーマン、干しいちたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、コンソメ、塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 236 mg	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 208 mg
15	御飯 (さけのフライ 木 さつま芋とにんじんのオレンジ煮 (みそ汁(切干しいんご・玉ねぎ))	米、食パン、さつまいも、パン粉、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、さけ、しらす干し、溶けるチーズ(ピザ用)、卵、みそ	たまねぎ、人参、オレンジジュース、切り干しいんご、あおのり	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃこピザ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 251 mg	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 229 mg
16	菜めし御飯 (豚肉と大根の煮物 金 にんじんのごまあえ (みそ汁(さといも・葉ねぎ))	米、さといも、マカロニ、白いりごま、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、鶏ささみ(ひき肉)、みそ	大根、グレープフルーツ、人参、もやし、たまねぎ、ねぎ、ホールトマト、コーン、絹さや	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、菜飯、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 231 mg	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 206 mg
17	御飯 (鶏肉のレモンしょうゆ焼き 土 いんげんのマヨネーズあえ (みそ汁(たまねぎ・ふ))	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ、みそ	いんげん、人参、たまねぎ、コーン、レモン	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 268 mg	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 249 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・カレールー・クリームシチュールー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。