

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	エネルギー	たんぱく質
01 (土)	けんちんうどん （小松菜のおかめあえ(キャベツ) 人参しりしり風	うどん、米、さ といも、ごま 油、砂糖	牛乳、鶏も 肉、ツナ缶、ウ ィンナーソー セージ、かつ お節	人参、こまつな、大 根、キャベツ、たま ねぎ、ミックスベジタ ブル、長ねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、 みりん、中華だ しの素、塩	牛乳 牛乳 ひじきチャーハン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 249 mg	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 224 mg		
03 (月)	麦ごはん （かじきの竜田揚げ おかめあえ(キャベツ・きゅうり) みそ汁(豆腐・あげ)	米、いちごジャ ム、片栗粉、 押麦、油、砂 糖	牛乳、豆乳、カ ジキ、豆腐、ホイ ップクリーム、ち くわ、油揚げ、セラ チン、みそ、かつ お節	キャベツ、きゅうり、 長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 みりん、おろし しょうが	牛乳 牛乳 いちごミルクゼリー【豆乳】	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 235 mg	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 206 mg		
04 (火)	御飯 りんご缶 （鶏肉のバター焼き 切干大根の煮物 みそ汁(葉ネギ・なす)	米、小麦粉、 バター、砂糖	牛乳、鶏も 肉、油揚げ、 みそ	りんご缶、たまねぎ、 なす、人参、切り干 しだいこん、ねぎ、絹 さや	だし汁、ボン酢、 酒、しょうゆ、み りん、塩	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 259 mg	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 219 mg		
05 (水)	御飯 バナナ （がんもどき(えだまめ) ハワイ風サラダ かき玉汁(ねぎ)	米、片栗粉、 油、ごま油	牛乳、豆腐、 卵	どうもろこし、バナ ナ、キャベツ、いん げん、人参、えだま め、パインアップル、 きゅうり、長ねぎ、 レーズン、ひじき	だし汁、酢、しよ ゆ、塩	牛乳 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 280 mg	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 263 mg		
06 (木)	ジャージャー麺 （野菜のナムル(ごま) 中華スープ(青梗菜・たまねぎ)	中華麺(卵無 し)、米、さつ まいも、片栗 粉、砂糖、ごま 油、白いりごま	牛乳、豚ひき 肉、みそ	もやし、長ねぎ、たま ねぎ、きゅうり、人 参、チンゲンサイ、こ まつな	しょうゆ、酒、中 華だしの素、おろ ししょうが、おろし にんにく、塩	牛乳 牛乳 さつま芋御飯	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 248 mg	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 226 mg		
07 (金)	セタメニュー （カレーライス きゅうりのピクルス キラキラスープ	米、砂糖、はる さめ、油、せん べい	牛乳、鶏も ひき肉、豆腐、 セラチン	ぶどうジュース、メロ ン、たまねぎ、なす、 パインアップル、きよ うり、人参、コーン、レ モン果汁、オクラ、パ プリカ、ねぎ	カレールー、酢、 塩、中華だしの 素、コンソメ、お ろししょうが、おろ しにんにく	牛乳 牛乳 星空ゼリー せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 224 mg	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 196 mg		
08 (土)	ブルゴギ井 （五目野菜のみそ煮 すまし汁(ふ・わかめ)	じゃがいも、 米、さといも、 片栗粉、麩、 砂糖、油、ごま 油、ノンエッグ マヨネーズ	牛乳、豚肩 ロース、みそ	人参、たまねぎ、ご ぼう、ピーマン、いん げん、干しいたけ、 わかめ	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 牛乳 塩マヨポテト	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 204 mg	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 169 mg		
10 (月)	枝豆とじゃこの御飯 （肉じゃがカレー風味 キャベツの磯あえ(ごま) みそ汁(だいこん・厚揚げ)	じゃがいも、 米、油、白いり ごま、砂糖、ク ラッカー	牛乳、豚肩 ロース、生揚 げ、しらす干 し、みそ	オレンジジュース 100%、キャベツ、人 参、たまねぎ、みか ん缶、大根、えだま め、絹さや、粉かん でん、あおのり	だし汁、だし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、カレー粉	牛乳 牛乳 みかんゼリー クラッカー	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 254 mg	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 234 mg		
11 (火)	御飯 もも缶 （スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ スープ(セロリ・たまねぎ)	米、じゃがい も、砂糖、白い りごま、ごま 油、ウエハース	牛乳、卵、鶏も もひき肉、いわ し、ハム	たまねぎ、人参、白 桃缶、セロリ、きよ うり、ズッキーニ、コー ン、ひじき	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソ メ、塩	牛乳 牛乳 おやつ小魚(ごま) ウエハース	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 326 mg	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 336 mg		
12 (水)	御飯 （酢鶏 いんげんのごまよこし みそ汁(しめじ・えのき)	米、小麦粉、 砂糖、片栗 粉、白いりご ま、油	牛乳、鶏も 肉、みそ	いんげん、人参、た まねぎ、もやし、ピー マン、しめじ、えのき たけ、えだまめ、しい たけ	だし汁、酢、しよ ゆ、ケチャップ、 酒、みりん	牛乳 牛乳 枝豆蒸しパン	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 267 mg	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 249 mg		
13 (木)	ライ麦パン （鶏のでりマヨ焼き ほうれん草とトマトのサラダ ポテトのスープ	ライ麦パン、 米、じゃがい も、ノンエッグ マヨネーズ、砂 糖、ごま油、白 いりごま	牛乳、鶏も 肉、凍り豆腐	グレープフルーツ、ト マト、もやし、ほうれ ん草、人参、たまね ぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、み りん、酢、コンソメ、 塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 223 mg	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 193 mg		
14 (金)	御飯 （さげのムニエル 人参のさっぱり煮(付合せ) ごぼうのサラダ	米、食パン、ノ ンエッグマヨ ネーズ、バ ター、小麦粉、 油、砂糖、白 すりごま	牛乳、さげ、油 揚げ、みそ	オレンジ、コーン、人 参、ごぼう、きゅうり、 切り干しだいこん、 ポッカレモン	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 トースト(コーンマヨ)	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 229 mg	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 202 mg		
15 (土)	けんちんうどん （小松菜のおかめあえ(キャベツ) 人参しりしり風	うどん、米、さ といも、ごま 油、砂糖	牛乳、鶏も 肉、ツナ缶、ウ ィンナーソー セージ、かつ お節	人参、こまつな、大 根、キャベツ、たま ねぎ、ミックスベジタ ブル、長ねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、 みりん、中華だ しの素、塩	牛乳 牛乳 ひじきチャーハン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 249 mg	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 224 mg		
18 (火)	麦ごはん （かじきの竜田揚げ おかめあえ(キャベツ・きゅうり) みそ汁(豆腐・あげ)	米、いちごジャ ム、片栗粉、 押麦、油、砂 糖	牛乳、豆乳、カ ジキ、豆腐、ホイ ップクリーム、ち くわ、油揚げ、セラ チン、みそ、かつ お節	キャベツ、きゅうり、 長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 みりん、おろし しょうが	牛乳 牛乳 いちごミルクゼリー【豆乳】	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 235 mg	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 206 mg		
19 (水)	御飯 りんご缶 （鶏肉のバター焼き 切干大根の煮物 みそ汁(葉ネギ・なす)	米、小麦粉、 バター、砂糖	牛乳、鶏も 肉、油揚げ、 みそ	りんご缶、たまねぎ、 なす、人参、切り干 しだいこん、ねぎ、絹 さや	だし汁、ボン酢、 酒、しょうゆ、み りん、塩	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 259 mg	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 219 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・さつまいも揚げ・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		エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g
20	御飯 バナナ がんとどき(えだまめ) ハワイ風サラダ かき玉汁(ねぎ)	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、卵	とうもろこし、バナナ、キャベツ、いんげん、人参、えだまめ、パインアップル、きゅうり、長ねぎ、レーズン、ひじき	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	448 17.5 16.9 280	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 19.4 18.2 263	kcal g g mg
21	チキンカレーライス マカロニサラダ コンソメスープ(オクラ・コーン)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、せんべい	鶏もも肉、牛乳、ハム	野菜ミックスジュース、たまねぎ、人参、みかん缶、白桃缶、パインアップル、きゅうり、長ねぎ、コーン、オクラ、粉かんでん	だし汁、カレールウ、コンソメ、塩	牛乳 野菜ジュース 牛乳フルーツかんでん せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 16.7 15.3 156	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 17.5 15.4 92	kcal g g mg
22	ブルコギ丼 五目野菜のみそ煮 すまし汁(ふわかめ)	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、麩、砂糖、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肩ロース、みそ	人参、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 塩マヨポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	448 17.6 15.5 216	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 19.3 16.4 180	kcal g g mg
24	御飯 酢鶏 いんげんのごまよごし みそ汁(しめじ・えのき)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、みそ	いんげん、人参、たまねぎ、もやし、ピーマン、しめじ、えのきたけ、えだまめ、しいたけ	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん	牛乳 牛乳 枝豆蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 17.7 14.9 267	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	531 19.6 15.7 249	kcal g g mg
25	お楽しみ給食 御飯 オープンクロquette コールスローサラダ(豆苗・ベーコン)	じゃがいも、米、ホットケーキミックス、パン粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、豆苗	ソース、ココア、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 15.2 14.6 223	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	505 16.4 15.4 191	kcal g g mg
26	御飯 さけのムニエル 人参のさっぱり煮(付合せ) ごぼうのサラダ	米、食パン、ノンエッグマヨネーズ、バター、小麦粉、油、砂糖、白すりごま	牛乳、さけ、油揚げ、みそ	オレンジ、コーン、人参、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、レモン果汁	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 トースト(コーンマヨ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 18.6 17.4 229	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 21.1 18.8 202	kcal g g mg
27	ライ麦パン 鶏のてりマヨ焼き ほうれん草とトマトのサラダ ポテトのスープ	ライ麦パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	グレープフルーツ、トマト、もやし、ほうれん草、人参、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 19.3 13.0 223	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	501 22.3 13.4 193	kcal g g mg
28	枝豆とじゃこの御飯 肉じゃがカレー風味 キャベツの磯あえ(ごま) みそ汁(だいこん・厚揚げ)	じゃがいも、米、油、白いりごま、砂糖、クラーカー	牛乳、豚肩ロース、生揚げ、しらす干し、みそ	オレンジジュース100%、キャベツ、人参、たまねぎ、みかん缶、大根、えだまめ、絹さや、粉かんでん、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、カレールウ	牛乳 牛乳 みかんゼリー クラーカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 19.0 16.0 254	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	503 21.4 17.0 234	kcal g g mg
29	ジャージャー麺 野菜のナムル(ごま) 中華スープ(青梗菜・たまねぎ)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、人参、チンゲンサイ、こまつな	しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 さつま芋御飯	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 19.2 14.2 248	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 21.5 14.7 226	kcal g g mg
31	御飯 もも缶 スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ スープ(セロリ・たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、白いりごま、ごま油、ウエハース	牛乳、卵、鶏ももひき肉、いわし、ハム	たまねぎ、人参、白桃缶、セロリ、きゅうり、ズッキーニ、コーン、ひじき	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 おやつ小魚(ごま) ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 19.8 16.7 326	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 22.6 18.0 336	kcal g g mg
							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg		
							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg		
							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg		
							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg		
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 18.5 15.5 246	kcal g g mg	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 20.6 16.5 221	kcal g g 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。