

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
01 (火)	麦ごはん 麻婆なす オクラの納豆和え すまし汁(ねぎ・ふ)	甘夏缶 米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、麺、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、納豆、卵、みそ、かつお節	なす、たまねぎ、甘夏みかん缶、オクラ、長ねぎ、人参、にら、レーズン	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 クッキー・ストーン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 266 mg	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 208 mg			
02 (水)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の煮物(昆布) すまし汁(にら・たまご)	米、バター、砂糖、せんべい	牛乳、さけ、卵、油揚げ、みそ	とうもろこし、大根、キャベツ、人参、にら、しめじ、こんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 焼きとうもろこし アンパンマンせんべい	エネルギー 438 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 277 mg	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 213 mg			
03 (木)	バターチキンカレーライス かぼちゃサラダ コンソメスープ(コーン・いんげん) 黄桃缶	米、ノンエッグマヨネーズ、いちごジャム、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、黄桃缶ダイスカット、人参、ホールトマト、コーン、いんげん	カレールー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ブルーチェ(いちご)	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 247 mg	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.8 g カルシウム 278 mg			
04 (金)	冷やし中華 もやしの炒めもの わかめスープ バナナ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ささみ、豚ひき肉	バナナ、もやし、トマト、きゅうり、ごまつな、人参、長ねぎ、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 341 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 8.3 g カルシウム 231 mg	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 12.0 g カルシウム 210 mg			
05 (土)	豚丼 里芋の煮物 いんげんのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白すりごま	牛乳、豚肉、豆乳、みそ	たまねぎ、いんげん、人参、絹さや、切り干しだいごん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 256 mg	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 228 mg			
07 (月)	麦ごはん 白身魚のコーンフライ(カレー味) トマトのツナ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、油、コーンフレーク、押麦、砂糖	牛乳、たら、豆乳、豆腐、ツナ缶、みそ	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、人参、たまねぎ、ごまつな、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 野菜マフィン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 235 mg	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 221 mg			
08 (火)	御飯 鶏肉の生姜焼 5色の酢の物 スープ(じゃがいも・ズッキーニ)	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム、油揚げ	大根、たまねぎ、スナップエンドウ、人参、ズッキーニ、きゅうり、ホールトマト、ピーマン、グリーンピース	酢、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、塩、コンソメ、おろししょうが	牛乳 牛乳 おやつ・ナポリタン	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 210 mg	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 175 mg			
09 (水)	御飯 豚肉と野菜のごまみそ炒め 春雨サラダ とうがん汁(あげ)	みかん缶 米、食パン、はるさめ、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白いりごま、油、ココア	牛乳、豚肩ロース、油揚げ、ツナ缶、みそ	たまねぎ、とうがん、みかん缶、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参	だし汁、みりん、酒、塩、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 226 mg	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 198 mg			
10 (木)	食パン チリコンカーン おくらとキャベツの和え物 コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	ヨーグルト(きな粉) 食パン、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、大豆、しらす干し、きな粉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、コーン、ホールトマト、オクラ、ピーマン、グリーンピース、あおのり	酢、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ・じゃこごはん(ごま)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 285 mg	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 271 mg			
12 (土)	五目冷やしうどん ジャーマンポテト すまし汁(ふ・たまねぎ) バナナ	うどん、じゃがいも、米、麺、白いりごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささみ、ツナ缶、ベーコン、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、人参、いんげん、ひじき	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり(ひじき)	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 222 mg	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 186 mg			
14 (月)	御飯 あんかけ玉子焼き もやしと人参のお浸し みそ汁(チンゲン菜・あげ)	オレンジ 米、いちごジャム、砂糖、片栗粉	卵、牛乳、生クリーム、鶏ももひき肉、油揚げ、みそ	ぶどうジュース、オレンジ、もやし、たまねぎ、ごまつな、人参、チンゲンサイ、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 グレープジュース バナナコッタ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 222 mg	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 170 mg			
15 (火)	麦ごはん 麻婆なす オクラの納豆和え すまし汁(ねぎ・ふ)	甘夏缶 米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、麺、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、納豆、卵、みそ、かつお節	なす、たまねぎ、甘夏みかん缶、オクラ、長ねぎ、人参、にら、レーズン	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 クッキー・ストーン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 266 mg	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 208 mg			
16 (水)	ごぼうの混ぜご飯 鶏肉の梅しゅうゆ焼き じゃこサラダ すまし汁(切干大根・わかめ)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、油揚げ、しらす干し	バナナ、キャベツ、人参、かぶ、ごぼう、切り干しだいごん、絹さや、うめびしお、うめ干し(卵無し)、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 バナナフリッター	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 295 mg	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 281 mg			
17 (木)	バターチキンカレーライス かぼちゃサラダ コンソメスープ(コーン・いんげん) 黄桃缶	米、ノンエッグマヨネーズ、いちごジャム、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、黄桃缶ダイスカット、人参、ホールトマト、コーン、いんげん	カレールー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ブルーチェ(いちご)	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 247 mg	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.8 g カルシウム 278 mg			
18 (金)	冷やし中華 もやしの炒めもの わかめスープ バナナ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ささみ、豚ひき肉	バナナ、もやし、トマト、きゅうり、ごまつな、人参、長ねぎ、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 341 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 8.3 g カルシウム 231 mg	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 12.0 g カルシウム 210 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・ウインナー・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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
19	豚丼 里芋の煮物 いんげんのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白すりごま	牛乳、豚肉、豆乳、みそ	たまねぎ、いんげん、人参、絹さや、切り干しだいこん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 252 mg	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 228 mg		
21	食パン チリコンカン おくらとキャベツの和え物 コンソメスープ(コンソメ・たまねぎ)	食パン、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、大豆、しらす干し、きな粉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、コンソメ、ホールトマト、オクラ、ピーマン、グリーンピース、あおのり	酢、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ・じゃこごはん(ごま)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 285 mg	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 271 mg		
22	御飯 鶏肉の生姜焼 5色の酢の物 スープ(じゃがいも・ズッキーニ)	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム、油揚げ	大根、たまねぎ、スナップエンドウ、人参、ズッキーニ、きゅうり、ホールトマト、ピーマン、グリーンピース	酢、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、塩、コンソメ、おろししょうが	牛乳 牛乳 おやつ・ナポリタン	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 210 mg	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 175 mg		
23	御飯 豚肉と野菜のごまみそ炒め 春雨サラダ とうがん汁(あげ)	米、食パン、はるさめ、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白すりごま、油、ココア	牛乳、豚肩ロース、油揚げ、ツナ缶、みそ	たまねぎ、とうがん、みかん缶、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参	だし汁、みりん、酒、塩、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 227 mg	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.7 g カルシウム 198 mg		
24	麦ごはん 白身魚のコーンフライ(カレー味) トマトのツナ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、油、コーンフレーク、押安、砂糖	牛乳、たら、豆乳、豆腐、ツナ缶、みそ	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、人参、たまねぎ、こまつな、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 野菜マフィン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 235 mg	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 221 mg		
25	お楽しみ給食 御飯 ハンバーグ キャベツとトマトのサラダ すいか	米、コーンフレーク、パン粉、砂糖、油、バター	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、卵、牛乳、脱脂粉乳	野菜ミックスジュース、キャベツ、みかん缶、バナナ、すいか、トマト、コーン、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、人参、オクラ	ケチャップ、ソース、酢、中華だしの素、塩	牛乳 野菜ジュース パフェ風フルーツヨーグルト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 280 mg	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 143 mg		
26	五目冷やしうどん ジャーマンポテト すまし汁(ふ・たまねぎ) バナナ	うどん、じゃがいも、米、麩、ベーコン、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささみ、ツナ缶、ベーコン、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、人参、いんげん、ひじき	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳 手作りのみかおにぎり(ひじき)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 219 mg	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 186 mg		
28	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の煮物(昆布) すまし汁(にら・たまご)	米、バター、砂糖、せんべい	牛乳、さけ、卵、油揚げ、みそ	とうもろこし、大根、キャベツ、人参、にら、しめじ、こんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 焼きとうもろこし アンパンマンせんべい	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 240 mg	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 213 mg		
29	御飯 あんかけ玉子焼き もやしと人参のお浸し みそ汁(チンゲン菜・あげ)	米、いちごジャム、砂糖、片栗粉	卵、牛乳、生クリーム、鶏ももひき肉、油揚げ、みそ	ぶどうジュース、オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、人参、チンゲンサイ、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 グレープジュース バナナコッタ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 222 mg	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 170 mg		
30	ごぼうの混ぜご飯 鶏肉の梅しょうゆ焼き じゃこサラダ すまし汁(切干大根・わかめ)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、油揚げ、しらす干し	バナナ、キャベツ、人参、かぶ、ごぼう、切り干しだいこん、絹さや、うめひしお、うめし(種無し)、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 バナナフリッター	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 295 mg	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 281 mg		
31	麦ごはん ドライカレー 枝豆の白和え(ごま) すまし汁(きのこ)	米、押安、砂糖、白すりごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐	かぼちゃ、人参、たまねぎ、レーズン、ピーマン、しめじ、コンソメ、えのきたけ、えたまめ、絹さや	だし汁、カレールー、ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 257 mg	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 234 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		
平均栄養価							エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 248 mg	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 217 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・ウインナー・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。