

# 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		たんぱく質	脂 質	たんぱく質	脂 質
01 (金)	御飯 あじの蒲焼 キャベツとハムのマヨサラダ みそ汁(さといも・もやし)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、あじ、ハム、脱脂粉乳、みそ	キャベツ、パイナップル、いんげん、もやし、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ミルクスノーボール	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 260 mg	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 237 mg		
02 (土)	三色どんぶり 切干大根の煮物 きゅうりの塩昆布あえ みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	米、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、油揚げ、きな粉、凍り豆腐、みそ	きゅうり、ほうれんそう、人参、長ねぎ、いんげん、切り干しだいごん、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなごマカロニ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 278 mg	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 262 mg		
04 (月)	中華風混ぜご飯 シュウマイ(冷凍) もやしの和え物 すまし汁(えのき・にら)	米、食パン、ブルーベリージャム、ごま油、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、豚肉、鶏肉	もやし、えのきたけ、人参、ほうれんそう、にら、たけのこ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 212 mg	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 177 mg		
05 (火)	麦ごはん さけのチーズパン粉焼き キャベツのベーコンドレッシング みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、押麦、砂糖、パン粉	牛乳、さけ、ベーコン、みそ、チーズ	キャベツ、なす、たまねぎ、こまつな、レーズン	だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 251 mg	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 234 mg		
06 (水)	焼きそば 厚揚げと小松菜のナムル 中華コーンスープ(わかめ) なし	焼きそば麺、米、白いりごま、ごま油、油	牛乳、豚肉、生揚げ	もやし、なし、クリームコーン、キャベツ、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、あさつき、こんぶ、わかめ、あおのり	ソース、みりん、しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 306 mg	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 297 mg		
07 (木)	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの煮物 豆腐すまし汁(麩)	米、小麦粉、砂糖、油、麩、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	バナナ、ブロッコリー、人参、長ねぎ、絹さや、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ちんすこう	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 250 mg	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 224 mg		
08 (金)	ポーカカレー コンソメスープ(大根・葉ねぎ) キャベツとチーズのサラダ みかん缶	米、じゃがいも、油、砂糖、ウエハース	牛乳、豚もも、チーズ	りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、なし、みかん缶、大根、人参、きゅうり、コーン、ねぎ、粉かんでん	カレールー、コンソメ、酢、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 梨ゼリー ウエハース	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 233 mg	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 204 mg		
09 (土)	菜飯おにぎり(ごま) 鶏のから揚げ オレンジ みそ汁(麩・わかめ)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、麩、白いりごま	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、白みそ	オレンジ、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、菜飯、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 269 mg	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 213 mg		
11 (月)	麦ごはん 赤魚の香り蒸し 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(キャベツ・あげ)	米、白玉粉、押麦、ごま油、砂糖	牛乳、あかうお、鶏もも肉、チーズ、油揚げ、みそ	大根、バナナ、こまつな、キャベツ、人参、長ねぎ、さやえんどう	だし汁、酒、しょうゆ、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 334 mg	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 331 mg		
12 (火)	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーの三色サラダ 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	米、コーンフレーク、バター、油、片栗粉、砂糖、マシュマロ、せんべい	牛乳、豚肉	ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、人参、パプリカ、えのきたけ、ピーマン、コーン	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 マシュマロおこし サラダせんべい	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 206 mg	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 171 mg		
13 (水)	ロールパン タンドリーチキン ほうれん草ソテー(添え野菜) さつまいもマヨサラダ	ロールパン、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白いりごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ	ほうれん草、人参、キャベツ、コーン、きゅうり、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 237 mg	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 208 mg		
14 (木)	わかめ御飯 厚焼きたまご キャベツとちくわの酢和え(ごま) みそ汁(こまつな・さつまいも)	米、フライドポテト、さつまいも、油、白いりごま、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、ちくわ、みそ	キャベツ、白桃缶、たまねぎ、こまつな、人参、グリンピース、干しいちたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 252 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 21.3 g カルシウム 234 mg		
15 (金)	御飯 あじの蒲焼 キャベツとハムのマヨサラダ みそ汁(さといも・もやし)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、あじ、ハム、脱脂粉乳、みそ	キャベツ、パイナップル、いんげん、もやし、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ミルクスノーボール	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 260 mg	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 237 mg		
16 (土)	三色どんぶり 切干大根の煮物 きゅうりの塩昆布あえ みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	米、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、油揚げ、きな粉、凍り豆腐、みそ	きゅうり、ほうれんそう、人参、長ねぎ、いんげん、切り干しだいごん、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなごマカロニ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 278 mg	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 262 mg		
19 (火)	麦ごはん さけのチーズパン粉焼き キャベツのベーコンドレッシング みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、押麦、砂糖、パン粉	牛乳、さけ、ベーコン、みそ、チーズ	キャベツ、なす、たまねぎ、こまつな、レーズン	だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 251 mg	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 234 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・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

