

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
02 月	御飯 (豚肉とたまねぎのカレー炒め 小松菜のツナ酢あえ(もやし) みそ汁(さといも・さやえんどう)	米、食パン、さといも、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肩ロース、ツナ缶、みそ、脱脂粉乳	たまねぎ、こまつな、もやし、人参、絹さや、ピーマン	だし汁、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ミルクートrost	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 248 mg	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 239 mg		
03 火	麻婆丼 (根菜サラダ(ごまマヨ) わかめスープ(コーン) りんご)	米、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、ハム、みそ	りんご、人参、たまねぎ、コーン、いんげん、れんこん、にら、ひじき、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ入りマフィン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 300 mg	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.3 g カルシウム 298 mg		
04 水	御飯 (鶏かつ 塩ゆでブロック(添え物) マカロニサラダ)	米、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、ウエハース	牛乳、鶏むね開き(皮無し)、ハム、みそ	オレンジジュース、もやし、ブロッコリー、洋梨缶詰め、きゅうり、えのきたけ、人参、粉かんでん	だし汁、ソース、塩	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(寒天) ウエハース	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 214 mg	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 191 mg		
05 木	麦ごはん (さばのみそ煮 キャベツのおかか炒め 豆腐すまし汁(あげ))	米、押麦、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、ツナ缶、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、人参、ミックスベジタブル、こねぎ、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナカレーおにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 225 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 205 mg		
06 金	和風きのこパスタ (ほうれん草のしらす和え コンソメスープ(たまねぎ) バナナ)	スパゲティ、米、バター、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ももひき肉、しらす干し、みそ	たまねぎ、バナナ、ほうれん草、人参、しめじ、コーン、えのきたけ、ねぎ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 226 mg	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 206 mg		
07 土	豚肉の甘みそ丼 (かぼちゃの甘煮 きゅうりのピクルス すまし汁(ふ・わかめ))	じゃがいも、米、片栗粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、チーズ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、人参、パプリカ、あおのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 じゃがいももち	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 279 mg	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 272 mg		
10 火	麦ごはん (鶏肉のマーマレード焼き 人参の甘煮(添え物) ミモザサラダ(パプリカ・コーン))	米、焼きそば油、押麦、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肩ロース	ほうれん草、人参、たまねぎ、しめじ、コーン、えのきたけ、パプリカ、マーマレードジャム、絹さや、あおのり	しょうゆ、ウスターソース、酢、酒、塩、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 210 mg	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 185 mg		
11 水	十二穀ブレッド(パン) もも缶 (ツナとチーズのオムレツ さつまいもサラダ チキンスープ(キャベツ))	十二穀パン、さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、卵、ツナ缶、鶏ももひき肉、チーズ、脱脂粉乳	白桃缶、たまねぎ、キャベツ、コーン、人参、パプリカ、きゅうり	ケチャップ、塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 牛乳 焼きもちこしおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 270 mg	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.3 g カルシウム 261 mg		
12 木	御飯 (さげの照り焼き 白和え(ブロッコリー・にんじん) みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ))	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、さげ、豆腐、豚肉、しらす干し、みそ、かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、いんげん、人参、長ねぎ、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、みりん、ソース、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お好み焼き・ニラ・マヨドレ入り	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 292 mg	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 290 mg		
13 金	ハヤシライス (大根サラダ スープ(キャベツ・コーン) バイン缶)	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、おから、豆腐	たまねぎ、大根、人参、バナナ、パイナップル、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、コーン	ハヤシルー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おから)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 239 mg	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 222 mg		
14 土	ちゃんぽん (じゃが芋の煮物 いんげんのごま和え)	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、砂糖、白すりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、きなこ	キャベツ、人参、いんげん、たまねぎ、コーン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 245 mg	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 230 mg		
16 月	御飯 (豚肉とたまねぎのカレー炒め 小松菜のツナ酢あえ(もやし) みそ汁(さといも・さやえんどう))	米、食パン、さといも、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肩ロース、ツナ缶、みそ、脱脂粉乳	たまねぎ、こまつな、もやし、人参、絹さや、ピーマン	だし汁、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ミルクートrost	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 248 mg	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 239 mg		
17 火	麻婆丼 (根菜サラダ(ごまマヨ) わかめスープ(コーン) りんご)	米、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、ハム、みそ	りんご、人参、たまねぎ、コーン、いんげん、れんこん、にら、ひじき、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ入りマフィン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 300 mg	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.3 g カルシウム 298 mg		
18 水	御飯 (鶏かつ 塩ゆでブロック(添え物) マカロニサラダ)	米、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、ウエハース	牛乳、鶏むね開き(皮無し)、ハム、みそ	オレンジジュース、もやし、ブロッコリー、洋梨缶詰め、きゅうり、えのきたけ、人参、粉かんでん	だし汁、ソース、塩	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(寒天) ウエハース	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 214 mg	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 191 mg		
19 木	麦ごはん (さばのみそ煮 キャベツのおかか炒め 豆腐すまし汁(あげ))	米、押麦、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、ツナ缶、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、人参、ミックスベジタブル、こねぎ、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナカレーおにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 225 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 205 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。

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
20 (金)	和風きのこパスタ ほうれん草のしらす和え コンソメスープ(たまねぎ) バナナ	スパゲティ、 米、バター、砂 糖、油	牛乳、鶏もも 肉、鶏ももひき 肉、しらす干 し、みそ	たまねぎ、バナナ、ほ うれんそう、人参、し めじ、コーン、えのき たけ、ねぎ、ピーマン	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ソー ス、コンソメ、塩、 パセリ粉	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 226 mg	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 206 mg			
21 (土)	豚肉の甘みそ丼 かぼちゃの甘煮 きゅうりのピクルス すまし汁(ふ・わかめ)	じゃがいも、 米、片栗粉、 麩、砂糖、油	牛乳、豚肩 ロース、チー ズ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、 チンゲンサイ、きゅう り、人参、パプリカ、 あおのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、酒、 塩	牛乳 牛乳 じゃがいももち	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 279 mg	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 272 mg			
23 (月)	十二穀ブレッド(パン) もも缶 ツナとチーズのオムレツ さつまいもサラダ チキンスープ(キャベツ)	十二穀パン、 さつまいも、 米、ノンエッグ マヨネーズ、油	牛乳、卵、ツナ 缶、鶏ももひき 肉、チーズ、脱 脂粉乳	白桃缶、たまねぎ、 キャベツ、コーン、人 参、パプリカ、きゅう り	ケチャップ、塩、 コンソメ、しょうゆ	牛乳 牛乳 焼きもろこしおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 270 mg	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.3 g カルシウム 261 mg			
24 (火)	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参の甘煮(添え物) ミモザサラダ(パプリカ・コーン)	米、焼きそば めん、押麦、 油、ごま油、砂 糖	牛乳、鶏もも 肉、豚肩ロ ース	ほうれん草、人参、たま ねぎ、もやし、しめじ、 コーン、えのきたけ、パ プリカ、マーマレード ジャム、絹さや、あおの り	しょうゆ、ウスター ソース、酢、酒、 塩、コンソメ、おろ しにんにく	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 210 mg	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 185 mg			
25 (水)	お楽しみ給食 くりごはん 豚肉の塩麹焼き 高野豆腐の煮物	米、ホットケー キミックス、くり、塩 麹、麩、砂糖、 黒いりごま、油、 ごま油	牛乳、豚肩 ロース、ホイッ プクリーム、凍 り豆腐	柿、たまねぎ、かぼ ちゃ、人参、ほうれん そう、絹さや、こねぎ り	だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、塩、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃのケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 275 mg	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 268 mg			
26 (木)	御飯 さけの照り焼き 白和え(ブロッコリー・にんじん) みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	米、小麦粉、ノ ンエッグマヨ ネーズ、白すり ごま、砂糖、 油、ごま油	牛乳、さけ、豆 腐、豚肉、しら す干し、白み そ、赤みそ、か つお節	りんご、ブロッコリー、た まねぎ、キャベツ、いん げん、人参、長ねぎ、 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、みり ん、ソース、おろ ししょうが、塩	牛乳 牛乳 お好み焼き・ニラ・マヨドレ入り	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 292 mg	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 290 mg			
27 (金)	ハヤシライス 大根サラダ スープ(キャベツ・コーン) パン缶	米、米粉、じゃ がいも、砂糖、 油	牛乳、豚肩 ロース、おか ら、豆乳	たまねぎ、大根、人 参、バナナ、パイナッ プル、キャベツ、マッ ジュルーム、きゅうり、 コーン	ハヤシルー、酢、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おから)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 239 mg	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 222 mg			
28 (土)	ちゃんぽん じゃが芋の煮物 いんげんのごま和え	中華麺(卵無 し)、米、じゃが いも、砂糖、白 すりごま、片栗 粉	牛乳、豚肉、 ちくわ、きなこ	キャベツ、人参、いん げん、たまねぎ、コー ン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、 中華だしの素、み りん	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 245 mg	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 230 mg			
30 (月)	御飯 魚のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 五目汁(鶏・さといも)	米、ビーフン、 さといも、砂 糖、ノンエッグ マヨネーズ、油	牛乳、タラ、豚 肉、油揚げ、 鶏むね肉、赤 みそ	人参、大根、ブロッ コリー、たまねぎ、長ね ぎ、長ねぎ、切り干しだ いこん、ピーマン、ごほ う、いんげん	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 266 mg	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 255 mg			
31 (火)	ハロウィン 御飯 パンピングシチュー ほうれん草ともやしのサラダ	米、ホットケー キミックス、ブルー ベリージャム、 バター、砂糖、 油	ヨーグルト、鶏 むね肉、牛 乳、卵	りんごジュース、かぼ ちゃ、ほうれんそう、 人参、たまねぎ、もや し	シチューの素、 酒、酢、パセリ 粉、コンソメ、塩	牛乳 リンゴジュース サブレ風クッキー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 231 mg	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 179 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			
()							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 481 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 251 mg	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 236 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。