

# 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	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		
04	ピーズカレーライス （切干大根のりサラダ 春雨スープ みかん缶	さつまいも、米、油、はるさめ、バター、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)、大豆水煮、ハム	みかん缶、たまねぎ、いんげん、にんじん、ホールのトマト、コーン、切り干しだいこん、刻みのり、干しいたけ	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、ウスターソース、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 焼きいもバター	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 257 mg
05	雪見うどん （里芋とさつまあげの煮物 ごぼうサラダ カルシウムヨーグルト	うどん、さといも、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、カップヨーグルト、鶏もも肉、さつま揚げ、いわし、しらす干し	だいこんおろし、ごぼう、だいこん葉、長ねぎ、なのはな、小松菜、にんじん、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ★七草風粥★ 田作り(ごま)	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 437 mg
06	豚丼 （さわやか漬け みそ汁(豆腐・さつまいも) りんご	米、食パン、さつまいも、グラニュー糖、片栗粉、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	りんご、キャベツ、人参、さゆり、ほうれん草、長ねぎ、レモン果汁、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 トースト(バターシュガー)	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 235 mg
09	御飯 もも缶 （鮭の味噌バター焼き 野菜炒め(コーン・キャベツ) すまし汁(たけのこ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、赤みそ	白桃缶、キャベツ、もやし、人参、たけのこ、コーン、にら、しいたけ、レモン、わかめ	だし汁、みりん、塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 215 mg
10	御飯 （鶏肉の胡麻風味炒め 青のりポテト みそ汁(高野豆腐)	米、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、卵、凍り豆腐、みそ、赤みそ	たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、パプリカ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩、酢、パセリ粉	牛乳 牛乳 ツナパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 254 mg
11	御飯(麦入り) いちご （豆腐のチャンブルー 大学かぼちゃ(ごま) みそ汁(かぶ・わかめ)	米、砂糖、押麦、油、麩、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、豆腐、豚肉、小豆、白みそ、赤みそ	いちご、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、チンゲンサイ、人参、かぶの葉、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ★しるこ(麩入り)★	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 258 mg
12	御飯 （ブルコギ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	米、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、ヨーグルト、ちくわ	ブロッコリー、人参、チンゲンサイ、きゅうり、にら、えのきたけ、たまねぎ、コーン	みりん、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 246 mg
13	野菜ラーメン （ジャガイモのカレーマヨ 小松菜のナムル オレンジ	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、鶏ももひき肉	ごまつな、オレングジ、人参、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 272 mg
15	御飯 （チキンのチリソース風 ほうれん草と油揚げのお浸し わかめスープ(ねぎ)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、長ねぎ、切り干しだいこん、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だしの素、塩、酢、おろしにんにく	牛乳 牛乳 切干大根の炊き込み御飯	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 231 mg
16	御飯 （ふくさ卵 ひじきの煮物 みそ汁(だいこん・厚揚げ)	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ももひき肉、ツナ缶、生揚げ、油揚げ、白みそ、赤みそ	大根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、ひじき、しいたけ、さやえんどう	だし汁、みりん、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 261 mg
17	お楽しみランチ （ゆかり御飯 ぶりの竜田揚げ ブロッコリーと人参のごま和え みそ汁(だいこん・小ねぎ) りんご	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、白すりごま	牛乳、ぶり、卵、白みそ、脱脂粉乳、赤みそ	りんご、大根、ブロッコリー、人参、こねぎ、レーズン	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、おろししょうが	牛乳 牛乳 甜食	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 254 mg
18	ピーズカレーライス （切干大根のりサラダ 春雨スープ みかん缶	さつまいも、米、油、はるさめ、バター、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)、大豆水煮、ハム	みかん缶、たまねぎ、いんげん、人参、ホールのトマト、コーン、切り干しだいこん、刻みのり、干しいたけ	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、ウスターソース、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 焼きいもバター	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 256 mg
19	雪見うどん （里芋とさつまあげの煮物 ごぼうサラダ カルシウムヨーグルト	うどん、さといも、米、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、カップヨーグルト、鶏もも肉、さつま揚げ	だいこんおろし、人参、ごぼう、だいこん葉、長ねぎ、いんげん、コーン、ごぼう	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 329 mg
20	豚丼 （さわやか漬け みそ汁(豆腐・さつまいも) りんご	米、食パン、さつまいも、グラニュー糖、片栗粉、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	りんご、キャベツ、人参、さゆり、ほうれん草、長ねぎ、レモン果汁、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 トースト(バターシュガー)	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 235 mg
22	御飯 （鶏肉の胡麻風味炒め 青のりポテト みそ汁(高野豆腐)	米、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、卵、凍り豆腐、みそ、赤みそ	たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、パプリカ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩、酢、パセリ粉	牛乳 牛乳 ツナパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 254 mg

\* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※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。



# 乳幼児献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ 3時おやつ	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			エネルギー	たんぱく質
23	御飯 ( 鮭の味噌バター焼き 火 野菜炒め(コーン・キャベツ) -) すまし汁(たけのこ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、赤みそ	白桃缶、キャベツ、もやし、人参、たけのこ、コーン、にら、しいたけ、レモン、わかめ	だし汁、みりん、塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	443 kcal 18.0 g 16.6 g 215 mg
24	ロールパン ( 肉団子入り豆乳スープ 水 キャベツとチンゲン菜と蒸し鶏ナムル -) バナナ	ロールパン、ホットケーキミックス、バター、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、きなこ、鶏ささみ	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、人参	塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 きな粉入りソフトクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	422 kcal 19.6 g 19.8 g 257 mg
25	御飯(麦入り) ( 豆腐のチャンプルー 木 大学かぼちゃ(ごま) -) みそ汁(かぶ・わかめ)	米、押麦、砂糖、油、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、豆腐、豆乳、小豆、豚肉、きな粉、白みそ、赤みそ	いちご、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、チンゲンサイ、人参、かぶの葉、粉かんとん、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリー(小倉)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	466 kcal 17.1 g 16.4 g 267 mg
26	御飯 ( プルコギ 金 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン) -) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	米、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、ヨーグルト、ちくわ	ブロッコリー、人参、チンゲンサイ、きゅうり、にら、えのきたけ、たまねぎ、コーン	みりん、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	469 kcal 17.4 g 18.4 g 246 mg
27	野菜ラーメン ( ジャガイモのカレーマヨ 土 小松菜のナムル -) オレンジ	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、鶏ももひき肉	こまつな、オレンジ、人参、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	451 kcal 19.0 g 14.8 g 272 mg
29	ゆかり御飯 ( ぶりの竜田揚げ 月 お浸し(いんげん・にんじん) -) みそ汁(だいこん・あげ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ぶり、卵、油揚げ、白みそ、脱脂粉乳、赤みそ、かつお節	いんげん、大根、人参、レーズン	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、おろししょうが	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	483 kcal 19.2 g 17.0 g 257 mg
30	御飯 ( ふくさ卵 火 ひじきの煮物 -) みそ汁(だいこん・厚揚げ)	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ももひき肉、ツナ缶、生揚げ、油揚げ、白みそ、赤みそ	大根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、ひじき、しいたけ、さやえんどう	だし汁、みりん、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	445 kcal 19.0 g 18.0 g 261 mg
31	御飯 ( チキンのチリソース風 水 ほうれん草と油揚げのお浸し -) わかめスープ(ねぎ)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、長ねぎ、切り干しだいこん、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だしの素、塩、酢、おろしにんにく	牛乳 牛乳 切干大根の炊き込み御飯	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	462 kcal 17.8 g 16.1 g 231 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

\* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※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。