

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		
01	麦ごはん もも缶 ー さばの焼きおろし煮 金 もやしのごま酢あえ(さやえんどう) ー みそ汁(さと芋・油あげ)	さつまいも、米、さといも、砂糖、押麦、バター、白すりごま	牛乳、さば、卵、油揚げ、無調整豆乳、赤みそ、白みそ、クリーム	もやし、白桃缶、大根おろし、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 258 mg
02	豚肉の甘みそ丼 ー ひじきの煮物 土 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) ー オレンジ	米、じゃがいも、ブルーベリージャム、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ロース、白みそ、油揚げ、赤みそ	たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、人参、パプリカ、ひじき、絹さや	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 263 mg
04	ひなまつり ー 雛祭り・ちらし寿司 月 雛祭り・鶏だんご汁(なばな) ー 野菜のあんかけ いちご	 米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、いちごジャム、油、片栗粉	牛乳、さけ、豆乳、鶏ももひき肉、豆腐、卵	ブロッコリー、なばな、いちご、長ねぎ、ほうれん草、人参、絹さや、レモン果汁、干しいたけ、刻みのり	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 雛祭り:3色もちもち蒸しパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 256 mg
05	麦ごはん ー 豆腐のまさご揚げ 火 きゅうりの酢の物(みかん) ー すまし汁(ふ・ほうれん草)	うどん、米、押麦、油、片栗粉、麩、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚もも、鶏ももひき肉	きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、ほうれん草、人参、ひじき、わかめ、あおのり	だし汁、ソース、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きうどん	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 261 mg
06	御飯 ー 肉じゃが 水 おかか和え ー みそ汁(もやし・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、しらす干し、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、人参、たまねぎ、黄桃缶、もやし、きゅうり、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 240 mg
07	御飯 ー ぶりの香味焼き 木 白菜とツナのごま和え ー けんちん汁	米、マカロニ、白すりごま、油、ごま油、砂糖	牛乳、ぶり、豆腐、豚ひき肉、ツナ、油揚げ	はくさい、大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、ホールトマト	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 251 mg
08	ごぼうの混ぜご飯 ー 厚焼き玉子 金 キャベツのゆかりあえ ー みそ汁(さつまいも・小ねぎ)	米、食パン、さつまいも、砂糖、メープルシロップ、バター	牛乳、卵、鶏ももひき肉、赤みそ、白みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、もやし、人参、パプリカ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しそふりかけ	牛乳 牛乳 卵なしフレンチトースト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 308 mg
09	ジャージャー麺(うどん) ー かぼちゃの煮物 土 ゆでブロッコリー ー 春雨スープ	うどん、米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ、赤みそ	かぼちゃ、長ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、絹さや、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、酒、酢、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 211 mg
11	ハヤシライス ー チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) 月 コンソメスープ(わかめ・パプリカ) ー みかん缶・パイン缶	米、いちごジャム、じゃがいも、砂糖、油	豆乳、豚もも、しらす干し	ぶどうジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、人参、みかん缶、パインアップル、マッシュルーム、パプリカ、わかめ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ぶどうジュース 豆乳ゼリーいちごソースがけ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.6 g カルシウム 151 mg
12	ナポリタン ー ポテトサラダ 火 コンソメスープ(ねぎ・いんげん) ー パナナ	スパゲティ、じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、チーズ	たまねぎ、パナナ、きゅうり、人参、長ねぎ、ホールトマト、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、いんげん	ケチャップ、だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・きつねご飯	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 230 mg
13	お楽しみランチ ー 赤飯 水 鶏のから揚げ ー 添え: 粉ふき芋(青のり) あまなつ	米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、バター	牛乳、鶏もも、豆腐、卵、無調整豆乳、クリーム	あまなつ、人参、コーン、長ねぎ、あおのり	三島 赤飯の素、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 217 mg
14	食パン ー タンドリーチキン 木 コールスローサラダ(マヨネーズ) ー コーンスープ(ねぎ)	食パン、米、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉	クリームコーン、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、人参、コーン、切干大根、レモン果汁、あおのり	ケチャップ、だし汁、しょうゆ、塩、コンソメ、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 219 mg
15	麦ごはん ー さわらちとキャベツの重ね蒸し 金 れんこんとしめじのごま和え ー みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油、押麦、白すりごま、片栗粉	牛乳、さわら、卵、チーズ、無調整豆乳、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	キャベツ、かぼちゃ、れんこん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン、オレンジジュース 100%、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 276 mg
16	豚肉の甘みそ丼 ー ひじきの煮物 土 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) ー オレンジ	米、じゃがいも、ブルーベリージャム、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ロース、白みそ、油揚げ、赤みそ	たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、人参、パプリカ、ひじき、絹さや	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 263 mg
18	御飯 ー 肉じゃが 月 おかか和え ー みそ汁(もやし・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム、油	牛乳、豚もも、しらす干し、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、人参、たまねぎ、黄桃缶、もやし、きゅうり、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 241 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ウ・★ハヤシルウはアレルゲンフリーの物を使用。
 ※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。
 ★※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用。
 ★※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)

★赤字は3月～変更

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		エネルギー	たんぱく質
19	御飯 ぶりの香味焼き 火 白菜とツナのごま和え けんちん汁	米、マカロニ、白すりごま、油、ごま油、砂糖	牛乳、ぶり、豆腐、豚ひき肉、ツナ、油揚げ	はくさい、大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、ホールトマト	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 21.6 g 18.9 g 251 mg
21	麦ごはん 豆腐のまさご揚げ 木 きゅうりの酢の物(みかん) すまし汁(ふ・ほうれん草)	うどん、米、押麦、油、片栗粉、麩、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚もも、鶏ももひき肉	きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、ほうれん草、人参、ひじき、わかめ、あおのり	だし汁、ソース、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 kcal 17.9 g 16.6 g 261 mg
22	麦ごはん もも缶 さばの焼きおろし煮 金 もやしのごま酢あえ(さやえんどう) みそ汁(さと芋・油あげ)	米、いちごジャム、さといも、砂糖、押麦、白すりごま	牛乳、豆乳、さば、油揚げ、赤みそ、白みそ	もやし、白桃缶、大根おろし、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリーいちごソースがけ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	497 kcal 19.3 g 15.0 g 252 mg
23	ジャージャー麺(うどん) かぼちゃの煮物 土 ゆでブロッコリー 春雨スープ	うどん、米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ、赤みそ	かぼちゃ、長ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、絹さや、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、酒、酢、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 kcal 19.2 g 16.6 g 211 mg
25	お楽しみ給食 ハヤシライス 月 チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) スープ(わかめ・パプリカ) フルーツポンチ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油	豚もも、卵、しらす干し	ぶどうジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、人参、白桃缶、みかん缶、パイナップル、マッシュルーム、パプリカ、わかめ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 ぶどうジュース パウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	496 kcal 14.4 g 17.0 g 150 mg
26	ナポリタン ポテトサラダ 火 コンソメスープ(ねぎ・いんげん) バナナ	スパゲティ、じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、チーズ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、人参、長ねぎ、ホールトマト、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、いんげん	ケチャップ、だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・きつねご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 kcal 20.1 g 15.4 g 230 mg
27	麦ごはん さわらとキャベツの重ね蒸し 水 れんこんとしめじのごま和え みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油、押麦、白すりごま、片栗粉	牛乳、さわら、卵、チーズ、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	キャベツ、かぼちゃ、れんこん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン、オレンジジュース 100%、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	479 kcal 19.2 g 16.5 g 278 mg
28	食パン タンドリーチキン 木 コールスローサラダ(マヨネーズ) コーンスープ(ねぎ)	食パン、米、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖、白すりごま	牛乳、鶏もも肉	クリームコーン、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、人参、コーン、切干大根、レモン果汁、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、塩、コンソメ、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 kcal 19.7 g 13.1 g 219 mg
29	ごぼうの混ぜご飯 厚焼き玉子 金 キャベツのゆかりあえ みそ汁(さつまいも・小ねぎ)	米、食パン、さつまいも、砂糖、メープルシロップ、バター	牛乳、卵、鶏ももひき肉、赤みそ、白みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、もやし、人参、パプリカ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しそふりかけ	牛乳 牛乳 卵なしフレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	481 kcal 20.4 g 16.4 g 308 mg
30	あんかけ丼 揚げなすの肉みそかけ 土 すまし汁(ふ・たまねぎ)	米、油、麩、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚もも、豚ひき肉、ちくわ、白みそ、かつお節	なす、はくさい、たまねぎ、人参、干しいたけ、刻みのみ	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(おかか)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	470 kcal 16.7 g 15.9 g 207 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

※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・★ハヤシルウはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

★※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用。

★※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)

★赤字は3月～変更