

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 (月)	御飯 鶏肉の塩麹焼き アスパラサラダ(レモンドレッシング) コンソメスープ(たまねぎ・しめじ)	米、砂糖、小麦粉、油、塩麹、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	オレンジ、キャベツ、いんげん、たまねぎ、人参、アスパラガス、しめじ、レモン果汁	コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ごま・きなこケーキ(卵・乳なし)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.8 g 食 塩 0.9 mg
02 (火)	菜めし御飯 炒り豆腐(ひじき) ほうれん草のツナ和え みそ汁(かぶ・あげ)	米、砂糖、油、片栗粉、非常食クッキー	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	ほうれん草、たまねぎ、人参、かぶ、絹さや、かぶの葉、ひじき、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、菜めしの素、みりん	牛乳 牛乳 非常食クッキー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.5 mg
03 (水)	御飯 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	米、はるさめ、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、しらす干し	チンゲンサイ、もやし、人参、ピーマン、パプリカ、だいこん葉、きゅうり、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ごはんおやき	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.4 mg
04 (木)	御飯 たらのみそマヨ焼き アスパラガスと人参のソテー すまし汁(たけのこ・豆腐)	米、小麦粉、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	牛乳、たら、油揚げ、白みそ、豆乳	アスパラガス、スナップエンドウ、たけのこ、人参、たまねぎ、パイナップル、パイン缶(液汁)、豆苗	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、みりん	牛乳 牛乳 パインケーキ(卵不使用)	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.5 mg
05 (金)	御飯 ミネストローネ ローストチキン キヌサヤのサラダ	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、きな粉	たまねぎ、黄桃缶、人参、ブロッコリー、ホールトマト、絹さや、グリーンピース	しょうゆ、ケチャップ、酢、塩、コンソメ、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.3 mg
06 (土)	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 人参しりしり	うどん、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、納豆、鶏ももひき肉、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、人参、こまつな、長ねぎ、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.7 mg
08 (月)	カレーライス ブロッコリーのマヨネーズあえ きのこのスープ(絹さや) バナナ	米、フルーチェ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、いちごジャム、油	牛乳、豚ロース	りんごジュース、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、人参、えのきたけ、しめじ、コーン、パプリカ、絹さや	だし汁、カレールー、コンソメ、塩	牛乳 リンゴジュース フルーチェ(いちご)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.3 mg
09 (火)	御飯 さけのフライ(卵不使用) 青のり粉ふき芋(添え物) キャベツのパンサラダ	米、じゃがいも、食パン、油、砂糖、小麦粉、麩	牛乳、さけ、豆腐、きな粉	キャベツ、こまつな、きゅうり、パイナップル、あおのり	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.1 mg
10 (水)	豚丼 かぶの磯和え みそ汁(キャベツ・もやし) みかん缶	米、食パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ロース、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぶ、みかん缶、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、こまつな、ピーマン、コーン、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.6 mg
11 (木)	御飯 高野豆腐入つくね焼き チンゲン菜のしらすサラダ みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、小麦粉、油、黒糖、砂糖、白いりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、しらす干し、白みそ、凍り豆腐、赤みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢、塩	牛乳 牛乳 黒糖ちんすこう	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.5 mg
12 (金)	ラーメン(もやし・にら) 厚揚げの炒め物 揚げ野菜(いんげん・じゃがいも) もも缶	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、油、ごま油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ロース、しらす干し、かつお節	もやし、白桃缶、人参、たまねぎ、いんげん、にら、コーン、しめじ、ひじき	しょうゆ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり(ひじき)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.6 mg
13 (土)	タコライス 切干大根のごま和え コンソメスープ(わかめ・コーン)	米、小麦粉、白すりごま、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、大豆	人参、たまねぎ、きゅうり、にら、コーン、長ねぎ、切干大根、わかめ	ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、カレー粉、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.4 mg
15 (月)	御飯 鶏肉の塩麹焼き アスパラサラダ(レモンドレッシング) コンソメスープ(たまねぎ・しめじ)	米、砂糖、小麦粉、油、塩麹、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	オレンジ、キャベツ、いんげん、たまねぎ、人参、アスパラガス、しめじ、レモン果汁	コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ごま・きなこケーキ(卵・乳なし)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.8 g 食 塩 0.9 mg
16 (火)	菜めし御飯 炒り豆腐(ひじき) ほうれん草のツナ和え みそ汁(かぶ・あげ)	米、砂糖、油、片栗粉、非常食クッキー	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	ほうれん草、たまねぎ、人参、かぶ、絹さや、かぶの葉、ひじき、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、菜めしの素、みりん	牛乳 牛乳 非常食クッキー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.5 mg
17 (水)	御飯 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	米、はるさめ、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、しらす干し	チンゲンサイ、もやし、人参、ピーマン、パプリカ、だいこん葉、きゅうり、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ごはんおやき	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.4 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・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。
 ※食パン・さつま揚げ・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)

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		
18 木	御飯 （たらのみそマヨ焼き アスパラガスと人参のソテー すまし汁(たけのこ・豆苗)	米、小麦粉、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	牛乳、たら、油揚げ、白みそ、豆乳	アスパラガス、スナップえんどう、たけのこ、人参、たまねぎ、パイナップル、パイン缶(液汁)、豆苗	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、みりん	牛乳 牛乳 パインケーキ(卵不使用)	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.5 mg
19 金	御飯 黄桃缶 （ミネストローネ ローストチキン キヌサヤのサラダ	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、きな粉	たまねぎ、黄桃缶、ダイスカット、もやし、人参、ブロッコリー、ホールトマト、絹さや、グリーンピース	しょうゆ、ケチャップ、酢、塩、コンソメ、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.3 mg
20 土	きつねうどん （かぼちゃのそぼろあんかけ 人参しりしり	うどん、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、納豆、鶏ももひき肉、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、人参、こまつな、長ねぎ、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.7 mg
22 月	カレーライス （ブロッコリーのマヨネーズあえ きのこのスープ(絹さや) バナナ	米、フルーチェ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、いちごジャム、油	牛乳、豚ロース	りんごジュース、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、人参、えのきたけ、しめじ、コーン、パプリカ、絹さや	だし汁、カレールウ、コンソメ、塩	牛乳 リンゴジュース フルーチェ(いちご)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.3 mg
23 火	御飯 豆腐すまし汁(こまつな) （さけのフライ(卵不使用) 青のり粉ふき芋(添え物) キャベツのパインサラダ	米、じゃがいも、食パン、油、砂糖、小麦粉、麩	牛乳、さけ、豆腐、きな粉	キャベツ、こまつな、きゅうり、パイナップル、あおのり	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.1 mg
24 水	豚丼 （かぶの磯和え みそ汁(キャベツ・もやし) みかん缶	米、食パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ロース、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぶ、みかん缶、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、こまつな、ピーマン、コーン、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.6 mg
25 木	お楽しみ給食 （たけのご御飯 鶏のから揚げ かぼちゃのカレー風味サラダ	米、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、いちごジャム	牛乳、鶏もも、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、なつみかん、人参、たけのこ、きゅうり、コーン、長ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.6 mg
26 金	ラーメン(もやし・にら) （厚揚げの炒め物 揚げ野菜(いんげん・じゃがいも) もも缶	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、油、ごま油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ロース、しらす干し、かつお節	もやし、白桃缶、人参、たまねぎ、いんげん、にら、コーン、しめじ、ひじき	しょうゆ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり(ひじき)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.6 mg
27 土	タコライス （切干大根のごま和え コンソメスープ(わかめ・コーン)	米、小麦粉、白すりごま、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、大豆	人参、たまねぎ、きゅうり、にら、コーン、長ねぎ、切干大根、わかめ	ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、カレー粉、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.4 mg
30 火	御飯 （高野豆腐入つくね焼き チンゲン菜のしらすサラダ みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、小麦粉、油、黒糖、砂糖、白いりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、しらす干し、白みそ、凍り豆腐、赤みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢、塩	牛乳 牛乳 黒糖ちんすこう	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.5 mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg
平均	栄 養 価						エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.4 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・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・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)