



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	焼き鶏丼 ひじきの煮物 きゅうりのさっぱり漬け みそ汁(ふ・だいこん葉)	米、小麦粉、マー マレードジャム、砂 糖、油、麩、ごま 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆 乳、油揚げ、赤み そ、白みそ	きゅうり、人参、だ いこん葉、ひじき、 いんげん、絹さや、 刻みのり	だし汁、しょうゆ、 みりん、酢、酒、 ベーキングパウ ダー、塩、おろし しょうが	牛乳 牛乳 蒸しパン・マーマレード(卵なし・豆乳)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.1 g 食塩 1.7 g	
03	御飯 豚肉のすき焼き風煮 おおかか炒め(しらす・ピーマン) みそ汁(ごぼう・ねぎ)	米、ホットケーキミ ックス、油、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肩ロース、 豆腐、しらす干し、 赤みそ、白みそ、 かつお節	もやし、たまねぎ、 かぼちゃ、ピーマ ン、しらたき、ごぼ う、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃのケーキ(H.M使用)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.2 g 食塩 1.4 g	
04	ハヤシライス アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・えのき) フルーツカクテル(パイン・みかん)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	りんごジュース、ぶどう ジュース、たまねぎ、アスパ ラガス、みかん缶、パイナップ ル、人参、チンゲンサイ、 もやし、マッシュルーム、え のきたけ、コーン、粉かんで ん	ハヤシルー、酢、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.5 g 食塩 1.4 g	
05	御飯 バナナ 赤魚の煮つけ【添:いんげん】 きんぴらごぼう(ごま) みそ汁(大根・大根葉)	米、ホットケーキミ ックス、油、砂糖、ご ま油、白いりごま	牛乳、赤魚、豆 乳、油揚げ、脱脂 粉乳、赤みそ、白 みそ	バナナ、人参、い んげん、ごぼう、大 根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、 酒、おろししょう が	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g	
06	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ コーンスープ(ねぎ)	米、ロールパン、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚 ひき肉	ホールトマト、たまねぎ、 クリームコーン、キャベ ツ、人参、きゅうり、長ね ぎ、ピーマン、パプリカ、 コーン、レーズン、グリーン ピース	酢、コンソメ、塩、 おろしにんにく、 パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ(豚肉)	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.5 g	
07	麦ごはん 豆腐のチャンプルー 揚げなすの肉みそかけ すまし汁(もやし・オクラ)	さつまいも、米、片 栗粉、押麦、油、 小麦粉、バター、 砂糖、ごま油、黒い りごま	牛乳、豆腐、豚 肉、豚ひき肉、 チーズ、白みそ	なす、たまねぎ、チ ンゲンサイ、もや し、オクラ、人参	だし汁、しょうゆ、 酒、塩	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.5 g 食塩 1.1 g	
08	焼きそば ジャーマンポテト 中華スープ(チンゲン菜・わかめ) 黄桃缶	焼きそば麺、米、 じゃがいも、油、白 いりごま	牛乳、豚肉、ベー コン、かつお節	もやし、たまねぎ、 キャベツ、黄桃缶 ダイスカット、人 参、チンゲン菜、わ かめ、あおのり	ソース、ウスター ソース、しょうゆ、 酒、中華だしの 薬、コンソメ、パ セリ粉、塩	牛乳 牛乳 おおかかおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.4 g 食塩 1.5 g	
10	麦ごはん ツナエッグ ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・なす)	さつまいも、米、 油、押麦、砂糖、ノ ンエッグマヨネー ズ、白すりごま、黒 いりごま	牛乳、卵、豆腐、ツ ナ缶、赤みそ、白 みそ	人参、きゅうり、ご ぼう、たまねぎ、な す、ピーマン	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、コン ソメ、塩	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.5 g 食塩 1.3 g	
11	御飯 白身魚のカリカリフライ さつま芋とにんじんのオレンジ煮 みそ汁(ふ・玉ねぎ)	米、さつまいも、小 麦粉、砂糖、コーン フレーク、米粉、 油、麩	牛乳、たら、豆乳、 チーズ、赤みそ、 白みそ	たまねぎ、人参、オ レンジジュース	だし汁、ベーキン グパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.3 g	
12	ミートスパゲティ キャベツのサラダ(蒸し鶏) コンソメスープ(わかめ・コーン) バナナ	米、スパゲティ、米 粉、油、砂糖、白い りごま	牛乳、豚ひき肉、 鶏肉、さけ	キャベツ、バナナ、 たまねぎ、人参、 きゅうり、ホールトマ ト、コーン、長ね ぎ、わかめ	ケチャップ、酢、 塩、しょうゆ、ソー ス、コンソメ、おろ しにんにく	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.6 g 食塩 1.3 g	
13	御飯 ポークチャップ 切干大根のサラダ スープ(じゃがいも・ほうれん草)	米、じゃがいも、 ビーフン、小麦粉、 油、白いりごま、バ ター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚も も	たまねぎ、人参、ほ うれんそう、きゅう り、切干大根、に ら、干しいたけ	ケチャップ、しょう ゆ、酢、ソース、 酒、コンソメ、塩、 おろしにんにく、中 華だしの薬	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.8 g 食塩 1.1 g	
14	焼きもちし飯 グレープフルーツ 豚肉と大根の煮物 青菜の納豆和え みそ汁(さといも・小ねぎ)	米、食パン、さとい も、砂糖、バター、 白いりごま、油	牛乳、豚肉、納 豆、赤みそ、白み そ	大根、グレープフ ルーツ、ごまつな、 コーン、人参、こね ぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、おろ ししょうが	牛乳 牛乳 トースト(ごま)	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.8 g 食塩 1.6 mg	
15	焼き鶏丼 ひじきの煮物 きゅうりのさっぱり漬け みそ汁(ふ・だいこん葉)	米、小麦粉、マー マレードジャム、砂 糖、油、麩、ごま 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆 乳、油揚げ、赤み そ、白みそ	きゅうり、人参、だ いこん葉、ひじき、 いんげん、絹さや、 刻みのり	だし汁、しょうゆ、 みりん、酢、酒、 ベーキングパウ ダー、塩、おろし しょうが	牛乳 牛乳 蒸しパン・マーマレード(卵なし・豆乳)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.1 g 食塩 1.7 g	
17	御飯 豚肉のすき焼き風煮 おおかか炒め(しらす・ピーマン) みそ汁(ごぼう・ねぎ)	米、ホットケーキミ ックス、油、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肩ロース、 豆腐、しらす干し、 赤みそ、白みそ、 かつお節	もやし、たまねぎ、 かぼちゃ、ピーマ ン、しらたき、ごぼ う、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃのケーキ(H.M使用)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.2 g 食塩 1.4 g	
18	ハヤシライス アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・えのき) フルーツカクテル(パイン・みかん)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	りんごジュース、ぶどう ジュース、たまねぎ、アスパ ラガス、みかん缶、パイナップ ル、人参、チンゲンサイ、 もやし、マッシュルーム、え のきたけ、コーン、粉かんで ん	ハヤシルー、酢、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.5 g 食塩 1.4 g	

※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・ハヤシフレー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)

# 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		
19 ( 水 )	御飯 バナナ 赤魚の煮つけ【添:いんげん】 きんぴらごぼう(ごま) みそ汁(大根・大根葉)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、赤魚、豆乳、油揚げ、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ	バナナ、人参、いんげん、ごぼう、大根、だいごん菜	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.4 g
20 ( 木 )	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ コーンスープ(ねぎ)	米、ロールパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	ホールトマト、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン、レーズン、グリーンピース	酢、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ(豚肉)	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.5 g
21 ( 金 )	麦ごはん ツナエッグ ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・なす)	さつまいも、米、油、押麦、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、黒いりごま	牛乳、卵、豆腐、ツナ缶、赤みそ、白みそ	人参、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、なす、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.3 g
22 ( 土 )	焼きそば ジャーマンポテト 中華スープ(チンゲン菜・わかめ) 黄桃缶	焼きそば麺、米、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、豚肉、ベーコン、かつお節	もやし、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶、ダイスカット、人参、チンゲン菜、わかめ、あおのり	ソース、ウスターソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、コンソメ、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 おかわおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.5 g
24 ( 月 )	焼きもちし飯 グレープフルーツ 豚肉と大根の煮物 青菜の納豆和え みそ汁(さといも・小ねぎ)	米、食パン、さといも、砂糖、バター、白いりごま、油	牛乳、豚肉、納豆、赤みそ、白みそ	大根、グレープフルーツ、ごまつな、コーン、人参、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 トースト(ごま)	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.6 mg
25 ( 火 )	<b>お楽しみ給食</b> 御飯 コロコロサラダ ハンバーグ トマトスープ 【添え:ズッキーニソテー】メロン	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、鶏ももひき肉、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、メロン、ズッキーニ、人参、ホールトマト、みかん缶、きゅうり、オレンジジュース	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.5 g 食 塩 0.9 g
26 ( 水 )	ミートスパゲティ キャベツのサラダ(蒸し鶏) コンソメスープ(わかめ・コーン) バナナ	米、スパゲティ、米粉、油、砂糖、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、さけ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、人参、きゅうり、ホールトマト、コーン、長ねぎ、わかめ	ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、ソース、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.6 g 食 塩 1.3 g
27 ( 木 )	麦ごはん 豆腐のチャンプルー 揚げなすの肉みそかけ すまし汁(もやし・オクラ)	さつまいも、米、片栗粉、押麦、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、黒いりごま	牛乳、豆腐、豚肉、豚ひき肉、チーズ、白みそ	なす、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、オクラ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.1 g
28 ( 金 )	御飯 白身魚のカリカリフライ さつまいもとにんじんのオレンジ煮 みそ汁(ふ・玉ねぎ)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、米粉、油、麩	牛乳、たら、豆乳、チーズ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、人参、オレンジジュース	だし汁、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.3 g
29 ( 土 )	御飯 ポークチャップ 切干大根のサラダ スープ(じゃがいも・ほうれん草)	米、じゃがいも、ピーマン、小麦粉、油、白いりごま、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肩ロース、豚もも	たまねぎ、人参、ほうれん草、きゅうり、切干大根、にら、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、酒、コンソメ、塩、おろしにんにく、中華だしの素	牛乳 牛乳 五目ピーマン	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.1 g
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
( )							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 g
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
平均栄養価							エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.7 g 食 塩 1.4 g

※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・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。  
 ※食パン・さつまいも揚げ・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)