



乳幼児献立表

Table with columns: 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. Rows include items like フール開き, 食パン, 麦ごはん, 御飯, etc.

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。
※ham・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)

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	脂質
19 （ 金 ）	食パン チキングリルソース ポテトサラダ(えだまめ) 野菜コンソープ(キャベツ)	食パン、じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、バター、砂糖	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、豚肉	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、クリームコーン、たけのこ、えだまめ、コーン、干しいたけ	みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、ソース、塩	牛乳 牛乳 中華おこわ風	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	448 kcal 23.0 g 13.9 g 1.4 g	
20 （ 土 ）	ガバオライス にんじんのシンプルサラダ コンソメスープ(たまねぎ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳	たまねぎ、人参、きゅうり、レーズン、ピーマン、パプリカ、パプリカ	しょうゆ、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ(豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 kcal 16.1 g 14.7 g 1.3 g	
22 （ 月 ）	御飯 ヨーグルト(いちごジャム) 麻婆豆腐 キャベツの甘酢漬け ニラ玉スープ	米、片栗粉、砂糖、いちごジャム、白いりごま、ごま油	ヨーグルト、豆腐、牛乳、鶏ももひき肉、卵、ツナ缶、きな粉、赤みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、人参、グリーンピース	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 お茶・麦茶 牛乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 kcal 19.9 g 15.8 g 1.1 g	
23 （ 火 ）	御飯 かじきのオーロラソース もやし炒め(人参・パプリカ) 豆腐みそ汁(あげ)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、豆腐、無調整豆乳、ウインナーソーセージ、油揚げ、赤みそ、白みそ	もやし、チンゲンサイ、人参、パプリカ、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	454 kcal 19.4 g 19.6 g 1.4 mg	
24 （ 水 ）	御飯 味噌つくね キャベツとチンゲン菜のナムル すまし汁(ふ・わかめ)	米、小麦粉、白すりごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、麩、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ももひき肉、豚肉、豆腐、ちくわ、赤みそ	キャベツ、人参、チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	435 kcal 18.4 g 17.7 g 1.4 g	
25 （ 木 ）	お楽しみ給食 枝豆御飯 みそ汁 コロケ(添え:トマト) (大根・人参) スパゲティサラダ すいか	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、小麦粉、パン粉、スパゲティ、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	豆乳、鶏ももひき肉、ハム、みそ	みかんジュース、すいか、トマト、大根、人参、たまねぎ、枝豆、きゅうり	だし汁、ソース、ココア、ケチャップ、酒、塩	牛乳 みかんジュース ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	498 kcal 15.2 g 14.8 g 1.3 g	
26 （ 金 ）	御飯 マスカットゼリー 油淋鶏 ひじきの煮物 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜)	マスカットゼリー、米、さつま芋、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも、油揚げ、赤みそ、白みそ	とうもろこし、人参、チンゲンサイ、長ねぎ、ひじき、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 kcal 18.5 g 14.4 g 1.5 g	
27 （ 土 ）	御飯 ブルコギ ほうれん草のナムル(コーン・ごま) おくらスープ(わかめ)	米、ホットケーキミックス、白すりごま、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ウインナーソーセージ	ほうれん草、人参、たまねぎ、オクラ、ミックスベジタブル、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 カラフルパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	441 kcal 18.0 g 18.3 g 1.0 g	
29 （ 月 ）	冷やし中華 焼きかぼちゃ天(ごま) 中華スープ(わかめ・ねぎ) pain缶	中華麺(卵無し)、米、米粉、油、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	かぼちゃ、トマト、きゅうり、パイナップル、長ねぎ、たまねぎ、コーン、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 kcal 22.9 g 12.5 g 1.6 g	
30 （ 火 ）	バターチキンカレーライス トマトとハムのサラダ コンソメスープ(コーン・大根) オレンジ	米、フライドポテト、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ	オレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、大根、人参、ホールトマト、コーン、あおのり	だし汁、カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	470 kcal 15.8 g 20.5 g 1.5 g	
31 （ 水 ）	御飯 黄桃缶 豚肉の生姜焼き なすとピーマンのみそ炒め すまし汁(えのき・しめじ)	米、食パン、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉、白みそ	なす、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、ピーマン、絹さや	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 kcal 17.3 g 18.5 g 1.0 g	
（ ） （ ） （ ） （ ）							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g mg	
（ ） （ ） （ ）							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g mg	
平均 栄養 価							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 kcal 19.0 g 16.0 g 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・ウインナー・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)