



# 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 (木)	麦ごはん あんかけ玉子焼き きんぴらごぼう みそ汁(もやし・ニラ)	米、小麦粉、砂糖、 バター、押麦、ごま 油、白いりごま、片 栗粉	牛乳、卵、鶏ももひ き肉、油揚げ、赤 みそ、白みそ	たまねぎ、こまつ な、もやし、ごぼう、 人参、こんにゃく、 にら、いんげん	だし汁、しょうゆ、 みりん、ベーキン グパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.7 g 食塩 1.6 g
02 (金)	御飯 鮭の味噌バター焼き 大根のカラフルサラダ すまし汁(キャベツ・こまつな)	米、焼きそば麺、 砂糖、油、ごま油、 バター	牛乳、さけ、豚肩 ロース、ベーコン、 赤みそ	バナナ、大根、キャベ ツ、もやし、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 コーン、パプリカ、に ら、人参、ピーマン、あ おのり	だし汁、ウスター ソース、しょうゆ、 酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g 食塩 1.5 g
03 (土)	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(いも・ごま)	米、じゃがいも、米 粉、はるさめ、砂 糖、油、ごま油、白 いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調 整豆乳、ハム	バナナ、はくさい、 たまねぎ、人参、 きゅうり、キャベツ、 干しいたけ、レモ ン果汁	しょうゆ、酢、酒、 中華だしの素、 ベーキングパウ ダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のもっちりバナナパン(豆乳)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.3 g 食塩 1.3 g
05 (月)	菜めし御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーのごまあえ みそ汁(高野豆腐)	じゃがいも、米、砂 糖、白すりごま、油	牛乳、豚肉、凍り豆 腐、赤みそ、白み そ	人参、ブロッコリー、た まねぎ、バナナ、みか ん缶、ほうれんそう、 パイナップル、もやし、絹 さや、粉かんでん、レ モン果汁	だし汁、しょうゆ、 みりん、菜めしの 素	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん(シロップ)	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.7 g 食塩 1.5 g
06 (火)	御飯 たらの酢豚風 もやしの和え物 みそ汁(はくさい・油あげ)	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、油、バ ター、ごま油	牛乳、たら、ツナ 缶、油揚げ、チー ズ、赤みそ、白み そ	もやし、はくさい、 人参、ほうれんそ う、たまねぎ、ピー マン、干しいたけ	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、酢、 みりん、ベーキン グパウダー	牛乳 牛乳 チーズ入りマフィン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.5 g
07 (水)	食パン 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ スープ(じゃがいも・こまつな)	食パン、米、じゃが いも、油、ごま油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚 もも	バナナ、人参、たま ねぎ、キャベツ、こ まつな、きゅうり、し めじ、コーン、グリ ンピース	だし汁、ホワイト ソース、酒、しょ うゆ、酢、塩、コン ソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 ジュージー(沖縄風御飯)	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.8 g 食塩 1.7 g
08 (木)	麦ごはん 豚肉の塩麴焼き きゅうりの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、ホットケーキミ ックス、塩麴、油、押 麦、砂糖、白いりご ま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 赤みそ、白みそ、き な粉	たまねぎ、すいか、 きゅうり、かぼちゃ、 人参、長ねぎ、こね ぎ、わかめ	だし汁、酢、酒、 しょうゆ、おろし にんにく	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g 食塩 1.1 g
09 (金)	御飯 炒り豆腐(ひじき) ブロッコリーのチキンサラダ みそ汁(切干しいんげん・玉ねぎ)	米、食パン、いちご ジャム、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豆腐、鶏もも ひき肉、鶏肉、赤 みそ、白みそ	たまねぎ、人参、ブ ロッコリー、黄桃缶ダ イスカット、コーン、絹 さや、切干大根、ひじ き、レモン果汁、干し いたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、 だし汁、みりん、 酢、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.2 g 食塩 1.5 g
10 (土)	御飯 かじきの甘辛焼き(野菜添え) 里芋の白煮(にんじん) みそ汁(おつゆふ・わかめ)	米、さといも、小麦 粉、メープルシロッ プ、砂糖、ノンエッ グマヨネーズ、油、 麩	牛乳、かじき、無調 整豆乳、赤みそ、 白みそ	スナップえんどう、 人参、パプリカ、い んげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、 ココア、みりん、 ベーキングパウ ダー、おろししょ うが、塩	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ(卵なし)	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.8 g 食塩 1.5 g
13 (火)	麦ごはん あんかけ玉子焼き きんぴらごぼう みそ汁(豆腐・小ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、 バター、押麦、ごま 油、白いりごま、片 栗粉	牛乳、卵、鶏ももひ き肉、豆腐、油揚 げ、赤みそ、白み そ	たまねぎ、こまつ な、ごぼう、人参、 こんにゃく、いんげ ん、こねぎ	だし汁、しょうゆ、 みりん、ベーキン グパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.1 g 食塩 1.6 g
14 (水)	夏野菜カレー 枝豆とトマトのサラダ 押し麦のスープ(キャベツ)	米、押麦、ノンエッ グマヨネーズ、油	牛乳、鶏ももひき 肉、カルピス、ゼラ チン、チーズ	野菜ミックスジュース、 トマト、かぼちゃ、たま ねぎ、キャベツ、パイ ナップル、えだまめ、 コーン、なす、人参、 ピーマン	カレールー、酒、 おろししょうが、 中華だしの素、 おろしにんにく、 塩	牛乳 野菜ジュース カルピスミルクゼリー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.5 g 食塩 1.2 g
15 (木)	ジャージャー麺 野菜のナムル(ごま) 中華スープ(もやし・にら) 甘夏缶	中華麺(卵無し)、 米、片栗粉、砂糖、 ごま油、白すりご ま、白いりごま	牛乳、鶏ももひき 肉、さけ、赤みそ	こまつな、人参、甘 夏みかん缶、長ね ぎ、もやし、きゅう り、にら	しょうゆ、中華だ しの素、酒、おろ ししょうが、塩、お ろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.4 g 食塩 1.7 g
16 (金)	御飯 鮭の味噌バター焼き 大根のカラフルサラダ すまし汁(キャベツ・こまつな)	米、焼きそば麺、 砂糖、油、ごま油、 バター	牛乳、さけ、豚肩 ロース、ベーコン、 赤みそ	バナナ、大根、キャベ ツ、もやし、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 コーン、パプリカ、に ら、人参、ピーマン、あ おのり	だし汁、ウスター ソース、しょうゆ、 酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g 食塩 1.5 g
17 (土)	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(いも・ごま)	米、じゃがいも、米 粉、はるさめ、砂 糖、油、ごま油、白 いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調 整豆乳、ハム	バナナ、はくさい、 たまねぎ、人参、 きゅうり、キャベツ、 干しいたけ、レモ ン果汁	しょうゆ、酢、酒、 中華だしの素、 ベーキングパウ ダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のもっちりバナナパン(豆乳)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.3 g 食塩 1.3 g
19 (月)	菜めし御飯 肉じゃが(豚肉) いんげんとツナのごまあえ みそ汁(高野豆腐)	じゃがいも、米、砂 糖、白いりごま、油	牛乳、豚肉、ツナ 缶、凍り豆腐、赤み そ、白みそ	いんげん、たまねぎ、 人参、みかん缶、黄桃 缶、パイナップル、ほう れんそう、絹さや、粉 かんでん、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、 みりん、菜めしの 素	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん(シロップ)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.5 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	栄 養 価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20	御飯 ( たら酢豚風 火 もやしの和え物 ) みそ汁(はくさい・油あげ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、バター、ごま油	牛乳、たら、ツナ缶、油揚げ、チーズ、赤みそ、白みそ	もやし、はくさい、人参、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 チーズ入りマフィン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.5 g
21	食パン バナナ ( 鶏肉のクリーム煮 水 コールスローサラダ ) スープ(じゃがいも・こまつな)	食パン、米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚もも	バナナ、人参、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース	だし汁、ホワイトソース、酒、しょうゆ、酢、塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 ジューシー(沖縄風御飯)	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.7 g
22	御飯 黄桃缶 ( 炒り豆腐(ひじき) 木 ブロccoliのチキンサラダ ) みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	米、食パン、いちごジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、鶏肉、赤みそ、白みそ	たまねぎ、人参、ブロッコリー、黄桃缶ダイスカット、コーン、絹さや、切干大根、ひじき、レモン果汁、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.5 g
23	<b>お楽しみ給食</b> ( ミートスパゲティ 金 かぼちゃのサラダ(ツナ) ) コソメスープ(玉葱・大根葉) ヨーグルト	スパゲティ、ホットケーキミックス、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、米粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、ホイップクリーム、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、ホールトマト、みかん缶、パイナップル、バナナ、だいの葉、コーン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ソース、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 お楽しみケーキ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.3 g
24	御飯 ( かじきの甘辛焼き(野菜添え) 土 里芋の白煮(にんじん) ) みそ汁(おつゆふ・わかめ)	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、麩	牛乳、かじき、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	スナップえんどう、人参、パプリカ、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、ココア、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 ココアホットケーキ(卵なし)	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.5 g
26	麦ごはん ( 豆乳かぼちゃキッシュ 月 ハワイ風サラダ ) チキンスープ(大根葉)	米、クラッカー、ブルーベリージャム、押麦、油	牛乳、無調整豆乳、卵、鶏ももひき肉、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、えのきたけ、しめじ、だいこん葉、人参、きゅうり	中華だしの素、酢、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.4 g
27	夏野菜カレー ( 枝豆とトマトのサラダ 火 押し麦のスープ(キャベツ) )	米、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ももひき肉、カルピス、ゼラチン、チーズ	野菜ミックスジュース、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、えだまめ、コーン、なす、人参、ピーマン	カレールウ、酒、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 野菜ジュース カルピスマルクゼリー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.2 g
28	ジャージャー麺 ( 野菜のナムル(ごま) 水 中華スープ(豆腐・小ねぎ) ) グレープフルーツ	中華麺(卵無し)、米、白いりごま、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、さけ、赤みそ	グレープフルーツ、もやし、長ねぎ、人参、きゅうり、こまつな、こねぎ	しょうゆ、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.7 g
29	御飯 すまし汁(切干大根・わかめ) ( 鶏肉の梅しょうゆ焼き 木 青のり粉ふき芋(添え物) ) じゃこサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、しらす干し	キャベツ、かぶ、人参、切干大根、うめびしお、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、みりん	牛乳 牛乳 セサミケーキ(卵不使用)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.2 g
30	麦ごはん すいか ( 豚肉の塩麹焼き 金 きゅうりの酢の物 ) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、ホットケーキミックス、塩麹、油、押麦、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、きな粉	たまねぎ、すいか、きゅうり、かぼちゃ、人参、長ねぎ、こねぎ、わかめ	だし汁、酢、酒、しょうゆ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.1 g
31	てりやき野菜丼 ( 昆布の煮物 土 みそ汁(さと芋・だいこん葉) )	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、赤みそ、白みそ	もやし、人参、たまねぎ、キャベツ、だいこん葉、レーズン、こんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.6 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 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 g	
平均 栄 養 価						エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g 食 塩 1.5 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)