



# 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	乳児栄養価		幼児栄養価	
		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	エネルギー	たんぱく質
01	御飯 りんご (鶏肉のマーマレード焼き 火 根菜サラダ(ごまマヨ) コンソメスープ(玉葱・大根葉))	米、ホットケーキミックス、マーマレードジャム、ノンエッグマヨネーズ、油、白すり	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこんの葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、パセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.0 g		
02	<b>豆腐の日</b> 麦ごはん 豆腐のチャンプルー 小松菜の卵とじ	米、小麦粉、砂糖、押麦、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、豆腐、卵、豚肉、ちくわ、脱脂粉乳	チンゲンサイ、こまつな、たまねぎ、人参、コーン、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g		
03	食パン (ミートボールマトシチュー 木 ブロッコリーサラダ バナナ)	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、バナナ、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン	コンソメ、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 おほかおにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g		
04	御飯 (たらきのこがけ 金 切り干し大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ・なす))	さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、たら、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、えのきたけ、人参、きゅうり、切干大根、コーン、しいたけ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g 食塩 1.6 g		
05	豚肉の甘みそ丼 (人参しりしり風 土 すまし汁(とろろ昆布・いんげん))	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、えのきたけ、人参、きゅうり、切干大根、コーン、しいたけ、絹さや	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.6 g 食塩 1.2 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.0 g 食塩 1.4 g		
07	麦ごはん (さけのフライ(卵不使用) 月 ほうれん草ともやしサラダ みそ汁(じゃが芋・絹さや))	米、じゃがいも、食パン、油、押麦、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれん草、黄桃缶、ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g 食塩 1.6 g		
08	御飯 (鶏肉のガーリック焼き(添え:グラッセ) 火 コールスローサラダ コーンクリームスープ)	米、ホットケーキミックス、バター、いちごジャム、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	キャベツ、コーン、クリームコーン、人参、たまねぎ、きゅうり	酢、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 スコーン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.0 g 食塩 1.2 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.1 g 食塩 1.4 g		
09	野菜ラーメン (温野菜(かぼちゃ・さつまいも) 水 青菜の納豆和え みかん缶)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま	牛乳、豚肉、納豆	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、みかん缶、キャベツ、人参、切干大根、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、みりん、だし汁、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 1.8 g		
10	御飯 (ひじき入りつくねバーグ 木 アスパラの胡麻和え みそ汁(かぶ・わかめ))	米、ホットドッグパン、油、片栗粉、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、きな粉	オレンジ、たまねぎ、かぶ、もやし、アスパラガス、人参、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.7 g 食塩 2.1 g		
11	御飯 (玉子と豚肉の炒めもの 金 おほか和え みそ汁(だいこん・あげ))	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肩ロース、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	大根、キャベツ、まいたけ、しめじ、長ねぎ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.9 g 食塩 1.3 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.2 g 食塩 1.5 g		
12	御飯 (酢鶏 土 キャベツのごま酢あえ みそ汁(わかめ・切干大根))	米、ビーフン、小麦粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	人参、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、切干大根、しいたけ、干しいたけ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.6 g 食塩 1.9 g		
15	<b>十三夜</b> (ポークカレー 火 キャベツのパンサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ))	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	かぼちゃ、柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パイナップル、長ねぎ、レーズン、グリーンピース	カレールーウ、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.8 g 食塩 1.6 mg	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 g		
16	麦ごはん (豆腐のチャンプルー 水 小松菜の卵とじ はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま))	米、小麦粉、砂糖、押麦、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、豆腐、卵、豚肉、ちくわ、脱脂粉乳	チンゲンサイ、こまつな、たまねぎ、人参、コーン、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g		
17	食パン (ミートボールマトシチュー 木 ブロッコリーサラダ バナナ)	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、バナナ、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン	コンソメ、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 おほかおにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g		
18	御飯 (鶏肉のマーマレード焼き 金 根菜サラダ(ごまマヨ) コンソメスープ(玉葱・大根葉))	米、ホットケーキミックス、マーマレードジャム、ノンエッグマヨネーズ、油、白すり	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこんの葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、パセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.0 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・カレールーウ・クリームシチュールーウ・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



# 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	乳児栄養価		幼児栄養価		
		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	kcal	たんぱく質	g	エネルギー
19	<b>親子ふれあいデー</b> 豚肉の甘みそ丼 人参しり風 すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、チーズ、白みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、人参、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.0 g 食塩 1.2 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.3 g 食塩 1.4 g			
21	御飯 (鶏肉のガーリック焼き(添え:グラッセ)) 月 コールスローサラダ コーンクリームスープ	米、ホットケーキミックス、バター、いちごジャム、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	キャベツ、コーン、クリームコーン、人参、たまねぎ、きゅうり	酢、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 スコーン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.0 g 食塩 1.2 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.1 g 食塩 1.4 g			
22	御飯 (たらきのこがけ) 火 切り干し大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ・なす)	さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、たら、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、えのきたけ、人参、きゅうり、切干大根、コーン、しいたけ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g 食塩 1.6 g			
23	御飯 (玉子と豚肉の炒めもの) 水 おかか和え みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肩ロース、卵、油揚げ、しらす干し、赤みそ、白みそ、かつお節	大根、キャベツ、まいたけ、しめじ、長ねぎ、きゅうり、切干大根、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.9 g 食塩 1.3 mg	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.2 g 食塩 1.5 g			
24	御飯 オレンジ (ひじき入りつくねバーグ) 木 アスパラの胡麻和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、ホットドッグパン、油、片栗粉、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豆腐、赤みそ、白みそ、きな粉	オレンジ、たまねぎ、かぶ、もやし、アスパラガス、人参、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.7 g 食塩 2.1 g			
25	<b>おたのしみ給食</b> (くりごはん すまし汁) 金 豚肉の南部焼き (花ふ・ほうれん草) 人参の甘煮(ブロッコリー) 柿	米、ホットケーキミックス、くり、油、砂糖、焼きふ、黒いりごま、バター、白いりごま	牛乳、豚もも肉、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、塩、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.8 g 食塩 1.8 g			
26	御飯 (酢鶏) 土 キャベツのごま酢あえ みそ汁(わかめ・切干大根)	米、ビーフン、小麦粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉、赤みそ、白みそ	人参、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、切干大根、しいたけ、干しいたけ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.6 g 食塩 1.9 g			
28	麦ごはん 黄桃缶 (さけのフライ(卵不使用)) 月 ほうれん草ともやしのサラダ みそ汁(じゃが芋・絹さや)	米、じゃがいも、食パン、油、押麦、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、赤みそ、白みそ	ほうれん草、黄桃缶、ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g 食塩 1.6 g			
29	ポークカレー (キャベツのパンサラダ) 火 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	かぼちゃ、柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パイナップル、長ねぎ、レーズン、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 g			
30	野菜ラーメン (温野菜(かぼちゃ・さつまいも)) 水 青菜の納豆和え みかん缶	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま	牛乳、豚肉、納豆	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、みかん缶、キャベツ、人参、切干大根、あおりのり	しょうゆ、中華だしの素、みりん、だし汁、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.6 g 食塩 1.8 g			
31	<b>ハロウィン</b> (御飯 かわぼちゃにポターージュ) 木 ハロウィン・ハンバーグ (豆乳) アスパラサラダ(レモンフレッシュ) 柿	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、脱脂粉乳	たまねぎ、柿、かぼちゃペースト、キャベツ、人参、かぼちゃ、アスパラガス、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 かぼちゃクッキー(卵未使用)	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.3 g 食塩 0.7 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.9 g 食塩 0.8 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	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 470 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 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