



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		
		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		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー
01 — 金 —	麦ごはん 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、小麦粉、押麦、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、豚もも、みそ、しらす干し、かつお節	長ねぎ、キャベツ、人参、もやし、たまねぎ、こまつな、にら、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 173.0 g 食塩 1.6 g			
02 — 土 —	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g			
05 — 火 —	焼肉スバゲティ かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ りんご	さつまいも、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、たまねぎ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.8 g 食塩 1.7 g			
6 — 水 —	麦ごはん さけの香りみそ焼き(ごま) 切干し大根のサラダ すまし汁(えのき・しめじ)	米、小麦粉、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、白みそ、ウインナーソーセージ	こまつな、えのきたけ、しめじ、人参、コーン、白干大根、絹さや、ピーマン	だし汁、ケチャップ、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 手作りピザ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g 食塩 2.1 g			
07 — 木 —	ロールパン ポークシチュー かぼちゃのサラダ(ハム) パイン缶	米、ロールパン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ハム	たまねぎ、人参、かぼちゃ、パインアップル、きゅうり、コーン、ピーマン、レーズン、しいたけ、ひじき	ハヤシルー、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.0 g 食塩 1.7 g			
08 — 金 —	御飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のごま酢あえ(にんじん) みそ汁(鶏肉・もやし)	米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこと、みそ	バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.0 g 食塩 1.7 g			
09 — 土 —	三色どんぶり(人参・ほうれん草) 里芋の煮物(高野豆腐) みそ汁(かぶ・わかめ)	米、さといも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、凍り豆腐、みそ	かぶ、ほうれん草、人参、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のマフィン(ツナマヨ)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.5 g 食塩 2.1 g			
11 — 月 —	麺の日 豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) みかん	うどん、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏ももひき肉、納豆、無調整豆乳、ちくわ、しらす干し	みかん、かぶ、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.4 g 食塩 2.0 g			
12 — 火 —	キーマカレー 白菜とハムのサラダ さつま芋のスープ ヨーグルト	米、食パン、さつまいも、砂糖、バター、油、米粉	牛乳、ヨーグルト、無調整豆乳、豚ひき肉、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、コーン、パプリカ、パプリカ、長ねぎ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、酢、おろしにんにく、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g			
13 — 水 —	お弁当給食 もみじ御飯(ごま) 筑前煮 きゅうりの酢の物	米、さといも、米粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、さつまいも、揚げ、無調整豆乳、おからパウダー、油揚げ、みそ	きゅうり、人参、バナナ、れんこん、だいこん葉、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ (米粉・おからパウダー)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.4 g 食塩 1.9 g			
14 — 木 —	麦ごはん 肉豆腐 お浸し(白菜・人参) すまし汁(お麩・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、麩	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.2 g 食塩 1.3 g			
15 — 金 —	七五三 さけと卵のちらし寿司 すまし汁 五目煮 ヨーグルト(リンゴソース)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、焼きふ、小麦粉、バター、白いりごま、油、黒いりごま	牛乳、ヨーグルト、さけ、大豆、卵、チーズ	大根、人参、きゅうり、いんげん、絹さや、ひじき、刻みりのり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.6 g 食塩 1.4 mg	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.3 g 食塩 2.0 g			
16 — 土 —	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g			
18 — 月 —	焼肉スバゲティ かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ りんご	さつまいも、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.8 g 食塩 1.7 g			
19 — 火 —	御飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のごま酢あえ(にんじん) みそ汁(鶏肉・もやし)	米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこと、みそ	バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.0 g 食塩 1.7 g			

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※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、牛由来のものを使用(豚成分は含みません)

