



# 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		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
02 (月)	しょうゆラーメン ポーグシュウマイ(冷凍) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも)	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、ごま油	牛乳、豚肉、さけ	ブロッコリー、もやし、チンゲン菜、人参、長ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g		
03 (火)	<b>みかんの日</b> 御飯 揚げ焼き豆腐のきのこあん お浸し	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	みかん、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、人参、えのきたけ、コーン、絹さや、干しいたけ	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・コーン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g		
04 (水)	御飯 鶏肉のバタポン焼き お豆のサラダ(枝豆・コーン) かぶのスープ(ベーコン)	さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、ベーコン	かぶ、たまねぎ、こまつな、ミックスベジタブル、人参、かぶの葉、えだまめ、コーン、レモン果汁	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 さつまいもスティックフライ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g		
05 (木)	食パン クリームシチュー 花野菜のサラダ グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、白みそ	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、パプリカ、いんげん	シチューの素、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.3 g		
06 (金)	豚汁うどん 青菜の納豆和え 金時豆 バナナ	うどん、米、油	牛乳、豚肉、うずら豆、鶏ももひき肉、油揚げ、納豆、みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、長ねぎ、たまねぎ、こんにゃく、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g		
07 (土)	御飯 豚肉とたまねぎのソテー 土里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・おふ)	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、麩、油、砂糖	牛乳、豚もも、生揚げ、ツナ缶、みそ	たまねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g		
09 (月)	ひじきごはん(鶏肉) 鶏のさっぱり煮 キャベツの昆布サラダ かき玉汁(ねぎ)	米、麩、砂糖、バター、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、バナナ、人参、長ねぎ、ひじき、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g		
10 (火)	麦ごはん とん平焼き さつま芋の甘煮 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	さつまいも、米、砂糖、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、卵、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、ゼラチン	人参、オレンジジュース100%、長ねぎ、こまつな、キャベツ、レモン果汁、あおのり	だし汁、ソース	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g 食塩 1.2 g		
11 (水)	<b>お弁当給食</b> 麦ごはん あじのコーンフライ コールスローサラダ	さつまいも、米、じゃがいも、ノンフレーク、砂糖、押麦、米粉、油、マカロニ、バター	牛乳、あじ、豚ひき肉、無調整豆乳、粉チーズ	キャベツ、りんご、人参、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト、グリーンピース	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g		
12 (木)	チキンカレーライス 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(パプリカ) ヨーグルト(黄桃缶)	米、じゃがいも、食パン、砂糖、バター、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、鶏むね肉、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、黄桃缶、パプリカ、コーン	カレールー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 トースト(ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.0 g 食塩 2.0 g		
13 (金)	麦ごはん ぶりの香味焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、押麦、マーマレードジャム、油	牛乳、ぶり、無調整豆乳、きな粉、油揚げ、みそ	かぼちゃ、かぶ、レーズン、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g		
14 (土)	ピピンバ丼 切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん)	米、ビーフン、さといも、砂糖、ごま油、白いりごま、油	牛乳、豚ひき肉、豚もも、白みそ	人参、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、切干大根、いんげん、にら、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 五日ビーフン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩 1.5 mg	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g		
16 (月)	御飯 揚げ焼き豆腐のきのこあん お浸し みそ汁(だいこん・小ねぎ)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	白桃缶、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、人参、えのきたけ、コーン、絹さや、干しいたけ	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・コーン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g		
17 (火)	しょうゆラーメン ポーグシュウマイ(冷凍) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも)	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、ごま油	牛乳、豚肉、さけ	ブロッコリー、もやし、チンゲン菜、人参、長ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g		
18 (水)	<b>お楽しみ給食</b> ミートスパゲティ キャベツとハムのマヨサラダ スープ(小松菜・じゃがいも)	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、米粉	豚ひき肉、豆乳、脱脂粉乳、ハム	りんごジュース、キャベツ、みかん、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ホールトマト、えのきたけ	ケチャップ、コーン、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 りんごジュース うずまきクッキー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.1 g 食塩 1.1 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



# 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	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質
19 (木)	食パン クリームシチュー 花野菜のサラダ グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、白みそ	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、パプリカ、いんげん	シチューの素、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.3 g				
20 (金)	<b>ぶりの日(冬至)</b> 麦ごはん ぶりの香味焼き かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、砂糖、押麦、マーマレードジャム、油	牛乳、ぶり、無調整豆乳、きな粉、油揚げ、みそ	かぼちゃ、かぶ、レーズン、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g				
21 (土)	御飯 豚肉とたまねぎのソテー 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・おふ)	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚もも、生揚げ、ツナ缶、赤みそ、白みそ	たまねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g				
23 (月)	ひじきごはん(鶏肉) 鶏のさっぱり煮 キャベツの昆布サラダ かき玉汁(ねぎ)	米、麩、砂糖、バター、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、バナナ、人参、長ねぎ、ひじき、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g				
24 (火)	麦ごはん とん平焼き さつま芋の甘煮 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	さつまいも、米、砂糖、押麦、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、卵、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、ゼラチン	人参、オレンジジュース100%、長ねぎ、こまつな、キャベツ、レモン果汁、あおのり	だし汁、ソース	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g 食塩 1.2 g				
25 (水)	<b>クリスマス</b> クリスマス・カレーピラフ ローストチキン ブロッコリーサラダ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、パプリカ	しょうゆ、コンソメ、酢、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.3 mg	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.6 g				
26 (木)	麦ごはん あじのコーンフライ コールスローサラダ ミネストローネ	さつまいも、米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、押麦、米粉、油、マカロニ、バター	牛乳、あじ、豚ひき肉、無調整豆乳、粉チーズ	キャベツ、りんご、人参、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト、グリーンピース	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g				
27 (金)	豚汁うどん 青菜の納豆和え 金時豆 バナナ	うどん、米、油	牛乳、豚肉、うずら豆、鶏ももひき肉、油揚げ、納豆、みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、長ねぎ、たまねぎ、こんにゃく、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g				
28 (土)	ビビンバ丼 切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん)	米、ビーフン、さといも、砂糖、ごま油、白いりごま、油	牛乳、豚ひき肉、豚もも、白みそ	人参、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、切干大根、いんげん、にら、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 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				
( )							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				
( )							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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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レ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