



# 乳 幼 児 献 立 表



日 ノ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ		
04 ( 土 )	カレーライス 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、 黒砂糖、はるさ め、油、ごま油、 白いりごま	牛乳、無調整 豆乳、豚肉、 ツナ缶、きな 粉	たまねぎ、人参、い んげん、だいこん 葉、切干大根、干し しいたけ、刻みのり	カレールー、しょう ゆ、酒、酢、おろ ししょうが、中華 だしの素、おろし んにく	牛乳 牛乳 豆乳もち	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.5 g
06 ( 月 )	麦ごはん さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え すまし汁(そうめん絹さや)	米、小麦粉、 砂糖、押麦、 そうめん、油、 白すりごま	牛乳、さば、無 調整豆乳、 チーズ、ちく わ、みそ	いんげん、人参、絹 さや、しょうが	だし汁、みりん、 酒、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.9 g
07 ( 火 )	<b>七 草 粥</b> けんちんうどん 野菜てんぷら りんご	うどん、さつま いも、米、さと いも、小麦粉、 油、白いりご ま、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、鶏ささみ (筋無し)、 卵、いわし、し らす干し	りんご、大根、人参、 かぶ、ほうれんそう、 だいこん葉、なのは な	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 牛乳 ★七草風粥★ 田作り(ごま)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.4 g 食 塩 2.1 g
08 ( 水 )	<b>お弁当給食</b> 麦ごはん スープ(キャベツ・たまねぎ) 鶏かつ かぼちゃのサラダ(ハム)	米、小麦粉、 押麦、パン 粉、バター、 砂糖、ノンエッ グマヨネーズ、 油、いちごジャ	牛乳、鶏むね 肉、ハム	かぼちゃ、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 コーン	ソース、ベーキン グパウダー、コン ソメ、塩	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.0 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.2 g
09 ( 木 )	御飯 厚揚げのケチャップ炒め かぼちゃとブロッコリーの和風あん みそ汁(キャベツ・あげ)	米、食パン、ノ ンエッグマヨ ネーズ、片栗 粉、油	牛乳、生揚 げ、鶏もも肉、 チーズ、ハム、 油揚げ、みそ	かぼちゃ、たまね ぎ、キャベツ、人参、 ブロッコリー、ピーマ ン	だし汁、ケチャッ プ、酒、ソース、 しょうゆ、塩、パ セリ粉	牛乳 牛乳 ハム・チーズサンド	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.8 g
10 ( 金 )	菜めし御飯 おでん(鶏肉) いんげんとツナのごま和え バナナ	米、さつまい も、じゃがい も、砂糖、白す りごま、白いり ごま	牛乳、鶏もも 肉、ちくわ、小 豆、ツナ缶	大根、バナナ、いん げん、人参、こんぶ	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、菜め しの素、塩	牛乳 牛乳 鏡 開 き しるこ(さつまいも)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.9 g
11 ( 土 )	豚丼 春雨の酢の物 みそ汁(さと芋・いんげん)	米、小麦粉、さと いも、砂糖、はる さめ、ノンエッ グマヨネーズ、油、 片栗粉	牛乳、豚肉、 無調整豆乳、 ハム、みそ	たまねぎ、人参、こま つな、えのきたけ、 きゅうり、長ねぎ、い んげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、 ベーキングパウ ダー、おろししょ うが、おろしんに く	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.9 g
14 ( 火 )	御飯 ヨーグルト(ブルーベリー) さけの西京焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 すまし汁(切干大根・わかめ)	米、じゃがい も、ブルーベ リージャム、餃 子の皮、油、 ごま油	牛乳、ヨーグ ルト、さけ、生 揚げ、豚ひき 肉、みそ	れんこん、人参、た まねぎ、切干大根、 わかめ	だし汁、みりん、 しょうゆ、酒、ケ チャップ、塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.7 g
15 ( 水 )	麦ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーと人参のごま和え すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、小麦粉、 砂糖、押麦、 そうめん、油、 白すりごま	牛乳、さば、無 調整豆乳、 チーズ、ちく わ、みそ	ブロッコリー、人参、 長ねぎ、しょうが	だし汁、みりん、 酒、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 2.0 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.9 g
16 ( 木 )	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き お浸し(白菜・人参) 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)	米、小麦粉、 バター、粉 糖、砂糖、片 栗粉	牛乳、鶏もも 肉、豆腐、み そ、油揚げ	はくさい、大根、ブ ロッコリー、人参、長 ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.5 g
17 ( 金 )	ナポリタン 白菜のサラダ(ツナ) かぶのスープ(ベーコン) フルーツカクテル(もも)	スパゲティ、 米、ノンエッ グマヨネーズ、 砂糖、油、白 いりごま	牛乳、鶏もも 肉、さけ、ツナ 缶、ベーコン、 粉チーズ	たまねぎ、はくさい、人 参、かぶ、ホーランド みかん缶、ピーマン、か ぶの葉、白桃缶、パイ ナップル、マッシュル ーム、グリーンピース	ケチャップ、塩、 コンソメ、炊き込 みわかめ	牛乳 牛乳 おにぎり(さけわかめ)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.5 g
18 ( 土 )	御飯 鶏むね肉の照り焼き 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、小麦粉、油、 黒糖、片栗粉、は るさめ、砂糖、ご ま油、白いりご ま	牛乳、鶏むね 肉、ツナ缶	チンゲンサイ、いん げん、切干大根、干 しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、 中華だしの素、 おろししょうが、 塩	牛乳 牛乳 黒糖ちんすこう	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.5 g 食 塩 0.9 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.0 g
20 ( 月 )	ロールパン コーンクリームシチュー グリーンサラダ いちご	米、じゃがい も、ロールパ ン、砂糖、油、 白いりごま	牛乳、鶏もも 肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、 クリームコーン、人 参、いちご、ブロッ コリー、きゅうり、コ ーン、ねぎ、レーズン	シチューの素、 酢、しょうゆ、酒、 みりん、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.9 g
21 ( 火 )	けんちんうどん 野菜てんぷら りんご	うどん、米、さ つまいも、さと いも、小麦粉、 油	牛乳、鶏もも 肉、鶏ささみ (筋無し)、鶏 ももひき肉、卵	りんご、大根、人参、 たまねぎ、長ねぎ、 ピーマン	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、み りん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.7 g
22 ( 水 )	<b>カレーの日</b> カレーライス いよかん 花野菜のサラダ スープ(野菜)	米、じゃがい も、砂糖、黒砂 糖、マンナウ エハース、油	牛乳、豚肉、 きな粉	たまねぎ、いよかん、ブ ロッコリー、キャベツ、カ ラフラワー、人参、えのき たけ、パプリカ、粉か んでん	カレールー、酢、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 わらび餅風寒天ゼリー ウエハース	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.5 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。 ※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

