



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			
01	焼き鶏丼 きゅうりの酢の物 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さいとも)	米、ホットケーキミックス、さいとも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、ごまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g
03	節分 おにごはん キャベツの香り漬け(きゅうり・ごま) いちご おかず汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、いちご、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしんにく、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g
04	たっぷりきのこのトマトミートソース コロコロサラダ オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにごぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.0 g
05	わかめ御飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、の素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.1 g
06	抹茶の日 御飯 チキン南蛮(卵不使用) (大根・大根葉) 白菜とハムのサラダ	米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 ビスケット	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g
07	麦ごはん ぶり大根 みそ汁(さつまいも・人参)	米、食パン、さつまいも、押麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれんそう、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g
08	焼きビーフン(豚肉) 里芋の煮物 わかめスープ(コーン) オレンジ	米、ビーフン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.1 g
10	肉うどん じゃがいもの土佐煮 お浸し みかん	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれんそう、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにごぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g
12	お弁当給食 御飯 変わりしゅうマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶 ほうれん草のナムル(人参・えのき)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.1 g 食塩 0.8 g
13	食パン サーモン豆乳シチュー コールスローサラダ バナナ	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g
14	御飯 さわらのもやしあんかけ れんこんとしめじのごま和え みそ汁(ごまつな・えのき)	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、ごまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 g
15	焼き鶏丼 きゅうりの酢の物 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さいとも)	米、ホットケーキミックス、さいとも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、ごまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 mg	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g
17	たっぷりきのこのトマトミートソース コロコロサラダ オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにごぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.0 g
18	わかめ御飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、の素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.1 g
19	御飯 チキン南蛮(卵不使用) 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(大根・大根葉)	米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 ビスケット	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 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・ウインナー・ベーコン・カレー粉・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・さつまいも・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



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 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	エネルギー	たんぱく質
20	麦ごはん (ふり大根 木) ほうれん草の磯あえ(はくさい) (みそ汁(さつままいも・人参))	米、食パン、さつままいも、押麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食 塩 2.1 g		
21	肉うどん (じゃがいもの土佐煮 金) お浸し (みかん)	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白りごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.8 g 食 塩 2.1 g		
22	焼きビーフン(豚肉) (里芋の煮物 土) わかめスープ(コーン) (オレンジ)	米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g 食 塩 2.1 g		
25	お楽しみ給食 (カレーライス 火) 豆腐と豆苗のわかめサラダ みかん (コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン))	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、白りごま、油	牛乳、豚もも、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、みかん、豆苗、人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ、刻みのり	だし汁、カレー、ルウ、しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だしの素、酢、コンソメ、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.9 g 食 塩 2.1 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.8 g 食 塩 2.6 g		
26	焼売の日 (御飯 水) 変わりシュウマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶 (ほうれん草のナムル(人参・えのき))	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g 食 塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.1 g 食 塩 0.8 g		
27	食パン (サーモン豆乳シチュー 木) コールスローサラダ (バナナ)	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.6 mg	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.9 g		
28	御飯 (さわらのもやしあんかけ 金) れんこんとしめじのごま和え (みそ汁(ごまつな・えのき))	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、ごまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.9 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 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		
平均 栄養 価							エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.0 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。 ※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