



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 (土)	御飯 炒り鶏 ひじきのサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、たまねぎ、ごぼう、コーン、長ねぎ、ホールトマト、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.8 g 食 塩 2.0 g	
03 (月)	ひな祭り 雛祭り・ちらし寿司 雛祭り:なばなのごま和え はくさい汁(鶏ひき肉)	米、ホットケーキミックス、砂糖、いちごジャム、油、白すりごま	牛乳、さけ、鶏ひき肉、ちくわ	はくさい、もやし、人参、白桃缶、みかん缶、なばな、いちご、バナナッフル、もも缶の液汁、ほうれん草、絹さや、干しいたけ、レモン果汁、刻みのり、コーン	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 雛祭り:3色もちもち蒸しパン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.2 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.4 g	
04 (火)	御飯 さばの焼きおろし煮 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.9 g	
05 (水)	ロールパン マカロニグラタン かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	米、ロールパン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいも芋御飯	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.2 g 食 塩 2.1 g	
06 (木)	焼きそば きゅうりの酢の物 ニラ玉スープ 黄桃缶	焼きそば麺、米、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、きなこ	もやし、きゅうり、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、人参、たまねぎ、にら、わかめ、あおのり	ウスターソース、ソース、酢、酒、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.8 g	
07 (金)	ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつまいも揚げ、さけ	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.9 g	
08 (土)	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	米、ママーレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、みそ	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.7 g	
10 (月)	ビーンズカレーライス さつまいもサラダ(ヨーグルト) コンソメスープ(大根・大根葉) グレープフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、大豆煮、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、大根、人参、ホールトマト、コーン、だいこんの葉、きゅうり	カレールー、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、おろししょうが、ベーキングパウダー、おろしんにんにく、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 キャラットクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.4 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.7 g	
11 (火)	御飯 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル(ごま) マロニースープ(人参)	米、食パン、でんぷん麺(乾)、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろししょうが、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.9 g	
12 (水)	お弁当給食 ごぼうの混ぜご飯 厚焼きたまご キャベツのゆかりあえ(もやし)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、卵、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.7 g 食 塩 2.2 g	
13 (木)	御飯 鶏肉のママーレード焼き ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、食パン、さつまいも、ママーレードジャム、ブルーベリージャム、ノン	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.4 g 食 塩 2.2 g	
14 (金)	麦ごはん カジキのピカタ ミックススロー(添え物) 茸の和風ソテー	米、小麦粉、さといも、押麦、油	牛乳、かじき、卵、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.8 g	
15 (土)	御飯 炒り鶏 ひじきのサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、たまねぎ、ごぼう、コーン、長ねぎ、ホールトマト、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.8 g 食 塩 2.0 g	
17 (月)	ごぼうの混ぜご飯 厚焼きたまご キャベツのゆかりあえ(もやし) みそ汁(おふ・わかめ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、卵、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.7 g 食 塩 2.2 g	
18 (火)	御飯 さばの焼きおろし煮 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.9 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・ハヤシルーはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。 ※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 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		
19	ロールパン マカロニグラタン かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、小豆、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 春分の日 牛乳 ぼたもち(つぶあん)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.3 g 食塩 2.1 g
21	御飯 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル(ごま) マロニースープ(人参)	米、食パン、でんぶん麵(乾)、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、切干大根、いんげん、長ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろししょうが、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g
22	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	米、米粉、マーマレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、みそ	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.9 g 食塩 1.7 g
24	麦ごはん カジキのピカタ ミックススロー(添え物) 茸の和風ソテー	五目汁 米、小麦粉、さといも、押麦、油	牛乳、かじき卵、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g
25	お楽しみ給食 御飯 豚カツ・千切キャベツ ジャガイモのカレーマヨ	みそ汁 米、じゃがいも、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、豚肉、カルピス、みそ	オレンジ、キャベツ、パイナップル、チンゲンサイ、もやし、人参、コーン、粉かんでん、わかめ	だし汁、ソース、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.1 g 食塩 1.6 g
26	ビーンズカレーライス さつま芋サラダ(ヨーグルト) コンソメスープ(大根・大根葉) グレープフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水炊、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、大根、人参、ホールのマト、コーン、だいこんの葉、きゅうり	カレールー、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、おろししょうが、ベーキングパウダー、おろしんにんにく、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 g
27	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	オレンジ 米、食パン、さつまいも、マーマレードジャム、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g
28	祝：卒園進級(なかよし給食) 祝：赤飯 鶏のんにんにく風味揚げ 豆腐のみそ汁 トマトと人参のサラダ いちご	米、米粉、油、マーブルシロップ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、油揚げ、みそ	トマト、きゅうり、パナナ、いちご、こねぎ、人参	だし汁、三島 赤飯の素、しょうゆ、ココア、酢、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 米粉のパナナココアケーキ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.8 g 食塩 1.9 g
29	焼きそば きゅうりの酢の物 黄桃缶 中華スープ(たまねぎ・コーン)	焼きそば麺、米、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、きなこと	もやし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶、ダイスカット、人参、コーン、わかめ、あおのり	ウスターソース、ソース、酢、酒、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.9 g
31	ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつま揚げ、さけ	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.6 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 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 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.5 g 食塩 1.9 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