



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	栄養価 乳児 幼児	
		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	御飯 (さけのフライ(卵不使用)) 火 アスパラともやしのサラダ (コンソメスープ(玉葱・大根葉))	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、ハム	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいこんの葉、コーン	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	427 505 kcal 18.6 20.9 g 14.2 15.0 g 1.3 1.6 g
02	なかよし給食 (麦ごはん みそ汁(そうめん・ねぎ)) 水 肉じゃが(鶏肉) (白和え(ほうれん草・にんじん・ごま))	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、鶏肉、脱脂粉乳、みそ	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	455 520 kcal 17.7 19.5 g 14.5 15.1 g 1.6 1.9 g
03	食パン (鶏肉のカレー焼き) 木 人参の甘煮(添え物) (マカロニサラダ)	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	441 502 kcal 20.5 23.0 g 14.3 14.8 g 1.7 2.0 g
04	御飯 (スパニッシュオムレツ) 金 いんげんとツナのごま和え (みそ汁(キャベツ・えのき))	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 とろ焼きの日 かぼちゃどら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 549 kcal 21.2 23.8 g 16.9 18.1 g 1.7 2.0 g
05	ブルコギ丼 (キャベツとわかめの中華和え(ごま)) 土 ブロccoli(マヨ) (スープ(じゃがいも・こまつな))	米、じゃがいも、ビーフン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白すりごま	牛乳、豚肉、豚もも、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ:ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 502 kcal 20.0 22.5 g 17.2 18.4 g 0.2 1.5 g
07	御飯 (麻婆豆腐) 月 もやしとわかめのナムル(ごま) (中華スープ(豆苗・たまねぎ))	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、無調整豆乳、おからパウダー、みそ	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、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 たんぱく質 脂質 食塩	457 523 kcal 16.5 17.9 g 16.1 17.1 g 1.2 1.5 g
08	御飯 (鶏肉ハンバーグ) 火 チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) (みそ汁(かぶ・あげ))	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 510 kcal 18.8 20.9 g 16.0 17.0 g 1.4 1.7 g
09	ポークカレー (キャベツとササミフレークのサラダ) 水 スープ(オクラ・えのき) (バナナ)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんでん	だし汁、カレールー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 521 kcal 18.3 20.3 g 16.1 17.1 g 1.4 1.7 g
10	麦ごはん (さわらのごま焼き) 木 きこの海苔和え (スープ(さつまいも))	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白すりごま	牛乳、さわら、卵、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのり	しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 536 kcal 18.9 21.0 g 17.6 18.9 g 1.1 1.3 g
11	野菜ラーメン (揚げなすの肉みそかけ) 金 かぶのあちら漬け (黄桃缶)	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、みそ	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 525 kcal 19.2 21.4 g 15.9 16.8 g 1.4 1.7 g
12	ピラフ(コンソメ) (コーン焼き) 土 じゃがいもの豆乳煮 (コンソメスープ(わかめ・大根葉))	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいこん葉、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 575 kcal 19.4 21.7 g 17.0 18.3 g 1.6 1.9 g
14	鶏南蛮うどん (竹の子の土佐煮) 月 青菜の納豆和え (グレープフルーツ)	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 509 kcal 20.1 22.5 g 16.6 17.7 g 1.6 1.9 mg
15	御飯 (さけのフライ(卵不使用)) 火 アスパラともやしのサラダ (コンソメスープ(玉葱・大根葉))	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、ハム	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいこんの葉、コーン	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	427 505 kcal 18.6 20.9 g 14.2 15.0 g 1.3 1.6 g
16	なかよし給食 (麦ごはん みそ汁(そうめん・ねぎ)) 水 肉じゃが(鶏肉) (白和え(ほうれん草・にんじん・ごま))	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、鶏肉、脱脂粉乳、みそ	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	455 520 kcal 17.7 19.5 g 14.5 15.1 g 1.6 1.9 g
17	食パン (鶏肉のカレー焼き) 木 人参の甘煮(添え物) (マカロニサラダ)	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	441 502 kcal 20.5 23.0 g 14.3 14.8 g 1.7 2.0 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。
 ※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ギーフリーの物を使用。
 ※食パン・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。
 ※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。
 ※ゼラチンは牛由来の物を使用。
 ※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。



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	栄養価 乳児 幼児		
		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
18 (金)	御飯 — スパニッシュオムレツ いんげんとツナのごま和え — みそ汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 21.2 16.9 1.7	549 23.8 18.1 2.0
19 (土)	ブルコギ丼 — キャベツとわかめの中華和え(ごま) ブロッコリー(マヨ) — スープ(じゃがいも・こまつな)	米、じゃがいも、ビーフン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、豚もも、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ:ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.0 17.2 1.2	502 22.5 18.4 1.5
21 (月)	御飯 — 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル(ごま) — 中華スープ(豆苗・たまねぎ)	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、無調整豆乳、おからパウダー、みそ	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、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 たんぱく質 脂質 食塩	457 16.5 16.1 1.2	523 17.9 17.1 1.5
22 (火)	御飯 — 鶏肉ハンバーグ チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) — みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 18.8 16.0 1.4	510 20.9 17.0 1.7
23 (水)	野菜ラーメン — 揚げなすの肉みそかけ かぶのあちやら漬け — 黄桃缶	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、みそ	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.2 15.9 1.4	525 21.4 16.8 1.7
24 (木)	麦ごはん — さわらのごま焼き きのこの海苔和え — スープ(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白いりごま	牛乳、さわら、卵、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのり	しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 18.9 17.6 1.1	536 21.0 18.9 1.3
25 (金)	お楽しみ給食 — たけのこ入り混ぜご飯 豚肉の生姜焼き すまし汁(花ふ・こまつな) — かぶときゅうりの酢和え オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油、焼きふ	牛乳、豚肉、無調整豆乳、鶏もも肉	オレンジ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、人参、こまつな、みかん缶、たけのこ、白桃缶、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 パンケーキフルーツ添え	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.3 16.9 1.3	538 21.5 18.1 1.6
26 (土)	ピラフ(コンソメ) — コーン焼き じゃがいもの豆乳煮 — コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいこん葉、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 19.4 17.0 1.6	575 21.7 18.3 1.9
28 (月)	鶏南蛮うどん — 竹の子の土佐煮 青菜の納豆和え — グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 20.1 16.6 1.6	509 22.5 17.7 1.9
30 (水)	ポークカレー — キャベツとササミフレークのサラダ スープ(オクラ・えのき) — バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんでん	だし汁、カレールー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 18.3 16.1 1.4	521 20.3 17.1 1.7
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g	
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g mg	
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g	
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g	
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.1 17.3 1.4	525 21.2 17.3 1.7

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。