



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		
		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		乳児 幼児		
01	ひじきの炊き込み御飯 (高野豆腐の磯辺揚げ 粉ふき芋(塩昆布) すまし汁(ふ・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油、麩、いちごジャム	牛乳、高野豆腐、ツナ、無調整豆乳	たまねぎ、人参、切干大根、塩昆布、芽ひじき、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	482 19.9 18.2 1.4	553 kcal 22.3 g 19.7 g 1.7 g
02	こどもの日 (御飯 金 鯉のぼり・ミートローフ 小松菜のツナ和え)	米、小麦粉、砂糖、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、鶏ももひき肉、きなこと、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、ココアパウダー	牛乳 牛乳 鯉のぼりケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	498 19.9 17 1.2	574 kcal 22.2 g 18.2 g 1.4 g
07	御飯 (さわらのみそ照り焼き 水 さつまいもの甘煮 みそ汁(切干大根・わかめ)	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	459 19.8 14.5 1.8	524 kcal 22.1 g 15.1 g 2.2 g
08	御飯 (磯卵焼き 木 青菜の納豆和え 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	454 18.6 17.2 1.2	519 kcal 20.6 g 18.4 g 1.4 g
09	御飯 (キッズヤンニウムチキン 金 春雨サラダ 中華スープ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム(ノンアレルギー)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コーン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	455 16.9 13.8 1.2	520 kcal 18.5 g 14.3 g 1.5 g
10	御飯 (八宝菜 土 中華和え わかめスープ)	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレーク	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	432 20 15.9 1.3	492 kcal 22.4 g 16.8 g 1.6 g
12	麦ごはん (ぶりのカレー揚げ 月 グリーンサラダ みそ汁(だいこん・あび)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 17.6 17.9 1.0	537 kcal 19.4 g 19.3 g 1.2 g
13	豆乳坦々風うどん (かぶと人参のサラダ(ちくわ) 火 青のりポテト パイン缶)	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそばろ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	439 19.1 17.7 1.4	500 kcal 21.3 g 19.1 g 1.6 g
14	御飯 (鶏だんご 水 お浸し(いんげん・にんじん) みそ汁(もやし・えのき)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きなこと、糸かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 メロンバントースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	409 17.8 12.5 1.5	463 kcal 19.6 g 12.6 g 1.8 g
15	なかよし給食 (御飯 木 鶏肉の治部煮 キャベツの梅和え)	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏肉、鶏ささみひき肉、みそ	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃの米粉クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 18.8 15.8 1.1	524 kcal 20.8 g 16.8 g 1.2 g
16	ロールパン (鶏肉のトマト煮込み 金 ブロッコリーの三色サラダ コーンスープ(ねぎ)	米、バターロール、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	437 20.4 15.9 1.5	500 kcal 22.9 g 16.8 g 1.9 g
17	ビビンバ丼 (切干大根の中華和え 土 すまし汁(さといも・いんげん)	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.2 17.1 1.4	526 kcal 17.6 g 18.3 g 1.7 mg
19	御飯 (ミートローフ 月 小松菜のツナ和え コンソメスープ)	米、小麦粉、砂糖、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、鶏ももひき肉、きなこと、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 きなこケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	488 19.6 17 1.2	561 kcal 21.9 g 18.2 g 1.4 g
20	御飯 (キッズヤンニウムチキン 火 春雨サラダ 中華スープ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム(ノンアレルギー)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コーン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	455 16.9 13.8 1.2	520 kcal 18.5 g 14.3 g 1.5 g
21	御飯 (さわらのみそ照り焼き 水 さつまいもの甘煮 みそ汁(切干大根・わかめ)	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	459 19.8 14.5 1.8	524 kcal 22.1 g 15.1 g 2.2 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。

※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ルギーフリーの物を使用。
※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			
		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		乳児 幼児			
22	卯の日 御飯 磯卵焼き 青菜の納豆和え	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	454 18.6 17.2 1.2	519 20.6 18.4 1.4	kcal g g g
23	あたのしみ給食 チキンカレー コールスローサラダ スープ(えのき・ほうれん草) ヨーグルト(バナナ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏肉、無調整豆乳	キャベツ、たまねぎ、人参、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ、コー、グリーンピース	アレルギーフリーカレールー、酒、おろししょうが、コンソメ、酢、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 黒ごまドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	513 17.6 21 1.6	593 19.4 23.3 1.9	kcal g g g
24	御飯 八宝菜 中華和え わかめスープ	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレーク	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だし、の素、塩	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	432 20.0 15.9 1.3	492 22.4 16.8 1.6	kcal g g g
26	麦ごはん ぶりのカレー揚げ グリーンサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 17.6 17.9 1.0	537 19.4 19.3 1.2	kcal g g g
27	豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) 青のりポテト パイン缶	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だし、の素、おろししょうが	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	439 19.1 17.7 1.4	500 21.3 19.1 1.6	kcal g g g
28	御飯 鶏だんご お浸し(いんげん・にんじん) みそ汁(もやし・えのき)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きなこ、系かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	409 17.8 12.5 1.5	463 19.6 12.6 1.8	kcal g g g
29	なかよし給食 御飯 鶏肉の治部煮 キャベツの梅和え	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏肉、鶏ささみひき肉、みそ	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃの米粉クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 18.8 15.8 1.1	524 20.8 16.8 1.2	kcal g g g
30	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーの三色サラダ コーンスープ(ねぎ)	米、バターロール、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	437 20.4 15.9 1.5	500 22.9 16.8 1.9	kcal g g g
31	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、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.2 17.1 1.4	526 17.6 18.3 1.7	kcal g g g
							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
							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	456 18.5 16.3 1.3	522 20.6 17.4 1.6	kcal g g 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ギーフリーの物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※食パン・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※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。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用