



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	炊き出し用白米 (豆腐ハンバーグ)	みかん缶	アルファ化米(うるち米)、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、マーマレードジャム	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ(ひき肉)、ハム、みそ	トマト、みかん缶、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 455 527 kcal
火	トマトとハムのサラダ						牛乳	たんぱく質 19.5 21.7 g
水	みそ汁(小松菜・えのき)						オレンジスコーン	脂質 15 15.7 g
02	うどんの日 (肉みそうどん)	黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶、ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー 453 503 kcal
水	厚揚げと小松菜のナムル						牛乳	たんぱく質 19.7 21.5 g
木	みそ汁(玉葱・豆苗)						菜飯おにぎり(しらす)	脂質 16 16.9 g
03	わかめ御飯 (厚焼きたまご)		米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳	エネルギー 452 516 kcal
木	キャベツと海苔のサラダ						牛乳	たんぱく質 18.1 20 g
金	すまし汁(大根・大根葉)						ホットケーキ	脂質 15.7 16.6 g
04	御飯 (あじの香り焼き)		米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 444 506 kcal
金	切干大根の煮物						牛乳	たんぱく質 19.6 21.9 g
土	みそ汁(さつまいも・高野豆腐)						揚げパン	脂質 15.2 16 g
05	御飯 (鶏じゃが)		さといも、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳	エネルギー 450 513 kcal
土	ほうれん草のごま和え						牛乳	たんぱく質 18.1 19.9 g
日	みそ汁(高野豆腐・いんげん)						さといももち	脂質 14.9 15.6 g
07	七夕 (七たごはん)		米、米粉、小麦粉、そうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、ベーキングパウダー、中華だし	牛乳	エネルギー 450 514 kcal
月	かぼちゃの枝豆あんかけ						牛乳	たんぱく質 16.7 18.2 g
火	すまし汁(そうめん・大根葉)						牛乳	脂質 15.2 16 g
08	食パン (クリームシチュー)		食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、グリーンピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー 468 539 kcal
火	キャベツのツナサラダ						牛乳	たんぱく質 22.6 25.8 g
水	コンソメスープ(小松菜・葱)						牛乳	脂質 14.2 14.9 g
09	炊き出し用白米 (さばのカレー焼き)	みそ汁(豆腐・わかめ)	アルファ化米(うるち米)、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、みそ、ビスコ	はくさい、人参、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー 444 507 kcal
水	青のり粉ふき芋(添え物)						牛乳	たんぱく質 17.8 19.6 g
木	白菜とコーンの和え物						牛乳	脂質 17.3 18.6 g
010	納豆の日 (麦ごはん)	豆腐みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、小麦粉、押麦、油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、みそ、かつお節	すいか、人参、オクラ、コーン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、おろししょうが	牛乳	エネルギー 439 500 kcal
木	鶏肉の生姜焼き	すいか					牛乳	たんぱく質 19.7 22 g
金	オクラの納豆和え						牛乳	脂質 11.7 11.6 g
011	なかよし給食 (スパゲティミートソース)	ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、しらす干し、ツナ缶(水煮)、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、もやし、みかん缶、いんげん、人参、えのきたけ、しいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 458 523 kcal
金	小松菜とツナのソテー						牛乳	たんぱく質 20.4 22.7 g
土	野菜スープ(じゃがいも・もやし)						牛乳	脂質 13.7 14.1 g
012	豚丼 (里芋と厚揚げの煮物)		米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳、みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 475 544 kcal
土	みそ汁(わかめ・麩)						牛乳	たんぱく質 19.3 21.5 g
日							牛乳	脂質 17.3 18.6 g
014	御飯 (あじの香り焼き)		米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 444 506 kcal
月	切干大根の煮物						牛乳	たんぱく質 19.6 21.9 g
火	みそ汁(さつまいも・高野豆腐)						牛乳	脂質 15.2 16 g
015	炊き出し用白米 (鶏の唐揚げ)		アルファ化米(うるち米)、いちごジャム、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、鶏もも、豆腐	白桃缶、こまつな、人参、きゅうり、豆苗、長ねぎ、粉かんでん、わかめ、刻みのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、コンソメ、酢、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 438 500 kcal
火	豆腐とわかめのサラダ						牛乳	たんぱく質 17.9 19.8 g
水	コンソメスープ(小松菜・人参)						牛乳	脂質 14.4 15 g
016	肉みそうどん (厚揚げと小松菜のナムル)		うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶、ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー 453 503 kcal
水	みそ汁(玉葱・豆苗)						牛乳	たんぱく質 19.7 21.5 g
木	黄桃缶						牛乳	脂質 16 16.9 g
017	わかめ御飯 (厚焼きたまご)		米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳	エネルギー 452 516 kcal
木	キャベツと海苔のサラダ						牛乳	たんぱく質 18.1 20 g
金	すまし汁(大根・大根葉)						牛乳	脂質 15.7 16.6 g
土							牛乳	エネルギー 444 506 kcal
日							牛乳	たんぱく質 19.6 21.9 g
月							牛乳	脂質 15.2 16 g
火							牛乳	エネルギー 444 506 kcal
水							牛乳	たんぱく質 19.6 21.9 g
木							牛乳	脂質 15.2 16 g
金							牛乳	エネルギー 444 506 kcal
土							牛乳	たんぱく質 19.6 21.9 g
日							牛乳	脂質 15.2 16 g

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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。

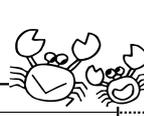


※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。





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
18 (金)	なかよし給食 スパゲティミートソース ヨーグルト(みかん缶) 小松菜とツナのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし)	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、しらす干し、ツナ缶(水煮)、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、もやし、みかん缶、いんげん、人参、えのきたけ、しいたけ、しめじ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかか(にぎり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 523 kcal 20.4 22.7 g 13.7 14.1 g 1 1.2 g
19 (土)	御飯 鶏じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(高野豆腐・もやし)	さといも、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	人参、ほうれん草、たまねぎ、いんげん、もやし	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	450 513 kcal 18.1 19.9 g 14.9 15.6 g 1.7 2.0 g
22 (火)	食パン クリームシチュー キャベツのツナサラダ 中華スープ(小松菜・葱)	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、グリーンピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(塩昆布・ごま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	356 539 kcal 17.3 25.8 g 10.9 14.9 g 1.5 2.6 g
23 (水)	御飯 さばのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物	アルファ化米(うるち米)、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、みそ、ビスコ	はくさい、人参、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 507 kcal 17.8 19.6 g 17.3 18.6 g 1.3 1.6 g
24 (木)	炊き出し用白米 豆腐ハンバーグ トマトとハムのサラダ みそ汁(小松菜・えのき)	アルファ化米(うるち米)、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、マーメレードジャム	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ(ひき肉)、ハム、みそ	トマト、みかん缶、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	455 527 kcal 19.5 21.7 g 15 15.7 g 1.2 1.4 g
25 (金)	★おたのしみ給食 御飯 レバーカツ 青菜としらすの和え物	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、パン粉、油、小麦粉、砂糖、白いりごま	牛乳、豚レバー、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、しらす干し、かつお節	こまつな、なす、もやし、パインナッブル、長ねぎ、ひじき	だし汁、ソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 お楽しみケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 530 kcal 20.1 22.7 g 14.6 15.4 g 1.3 1.6 g
26 (土)	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳、みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	475 544 kcal 19.3 21.5 g 17.3 18.6 g 1.5 1.7 g
28 (月)	御飯 鶏の唐揚げ 豆腐とわかめのサラダ 中華スープ(小松菜・人参)	米、いちごジャム、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、鶏もも、豆腐	白桃缶、こまつな、人参、きゅうり、豆苗、長ねぎ、粉かんでん、わかめ、刻みのみり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、酢、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 豆乳ももゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	346 500 kcal 13.9 19.8 g 11.1 15 g 0.8 1.4 mg
29 (火)	三色ごはん かぼちゃの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・大根菜)	米、米粉、小麦粉、そうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれん草、人参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	450 514 kcal 16.7 18.2 g 15.2 16 g 1.8 2.2 g
30 (水)	麦ごはん 鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、小麦粉、押麦、油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、みそ、かつお節	すいか、人参、オクラ、コーン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	439 500 kcal 19.7 22 g 11.7 11.6 g 1.6 1.9 g
31 (木)	ハヤシライス キャベツのサラダ コンソメスープ(人参・えのき) バナナ	米、じゃがいも、麩、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、バナナ、人参、マッシュルーム、だいこん葉、えのきたけ、レーズン、あおのり	ハヤシルー、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 麩の-snack	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	471 540 kcal 18.6 20.5 g 19.4 21.2 g 1.6 1.9 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	445 517 kcal 18.8 21.2 g 14.9 16.0 g 1.5 1.8 g

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※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。

※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。



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

