



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	栄 養 価 乳 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	3時おやつ	
01 — 水 —	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、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ、赤みそ	かぶ、パインナップル、こまつな、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、中華だしの素、みりん、塩、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 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.5 g
02 — 木 —	麦ごはん (さわらのごま焼き きのこの海苔和え みそ汁(豆腐・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、白いりごま	牛乳、さわら、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	たまねぎ、みかん缶、いんげん、オレンジジュース100%、みかん缶の液汁、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.2 g
03 — 金 —	御飯 (納豆チーズオムレツ いんげんとツナのごま和え みそ汁(ほうれん草・もやし)	米、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、無調整豆乳、ツナ缶、ピザ用チーズ、納豆、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、いんげん、もやし、たまねぎ、ほうれん草、人参、あおのり	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.8 g
04 — 土 —	御飯 (3色ナムルと肉味噌ピピンパ風 切干大根の中華和え スープ(じゃがいも・長ねぎ)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、きな粉、白みそ	こまつな、人参、もやし、きゅうり、長ねぎ、切干大根、コーン、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.1 g
06 — 月 —	ボーケカレー (キャベツとササミフレークのサラダ スープ(いんげん・えのき) バナナ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚もも、鶏肉、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん、長ねぎ、えのきたけ、レーズン	だし汁、カレールウ、ベーキングパウダー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.0 g 食 塩 1.6 g
07 — 火 —	野菜ラーメン (レバーにんにく風味揚げ ブロッコリーサラダ 黄桃缶)	中華麺(卵無し)、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、豚もも	ブロッコリー、人参、黄桃缶、アイススクルト、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、みりん、酢、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー 471 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.2 g 食 塩 1.9 g
08 — 水 —	御飯 (さばのみそ煮 アスパラともやしのサラダ すまし汁(さつまいも・とろろ昆布)	米、さつまいも、ビーフン、砂糖、油	牛乳、さば、豚もも、赤みそ	アスパラガス、たまねぎ、もやし、人参、コーン、ピーマン、干しいたけ、とろろこんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、おろししょうが、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g 食 塩 1.2 g
09 — 木 —	麻婆丼 (切干大根の中華和え 中華スープ(豆苗・干しいたけ) オレンジ)	米、食パン、砂糖、メープルシロップ、ごま油、片栗粉、バター、白いりごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、凍り豆腐、赤みそ	オレンジ、たまねぎ、豆苗、人参、きゅうり、切干大根、グリーンピース、干しいたけ	しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 卵なしフレンチトースト	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.3 g
10 — 金 —	食パン (鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・じゃが芋)	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	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 443 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.7 g
11 — 土 —	麦ごはん (肉じゃが(豚肉) 白和え(ブロッコリー・ささみ・ごま) すまし汁(高野豆腐・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、押麦、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豆腐、豚もも、鶏ささみ(筋無し)、ちくわ、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、人参、長ねぎ、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 玉ねぎ入お好み焼き	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.7 g
13 — 月 —	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・わかめ)	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、赤みそ、白みそ	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、わかめ	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 439 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.5 g
14 — 火 —	ごぼうの混ぜご飯 (変わりシュウマイ(豚・鶏合挽) すまし汁(花ふ・こまつな) ヨーグルト(みかん缶)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、焼きふ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、こまつな、みかん缶、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.2 g
15 — 水 —	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、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ、赤みそ	かぶ、パインナップル、こまつな、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、中華だしの素、みりん、塩、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 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.5 g
16 — 木 —	麦ごはん (さわらのごま焼き きのこの海苔和え みそ汁(豆腐・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、白いりごま	牛乳、さわら、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	たまねぎ、みかん缶、いんげん、オレンジジュース100%、みかん缶の液汁、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.2 g
17 — 金 —	食パン (鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・じゃが芋)	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	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 443 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.3 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・カレールウ・クリームシチュールウ・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・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 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	
18 土	御飯 (3色ナムルと肉味噌ビビンバ風 切干大根の中華和え スープ(じゃがいも・長ねぎ)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、きな粉、白みそ	こまつな、人参、もやし、きゅうり、長ねぎ、切干大根、コーン、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー たんぱく質	432 kcal 18.4 g
20 月	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(いんげん・えのき) バナナ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚もも、鶏肉、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん、長ねぎ、えのきたけ、レーズン	だし汁、カレールウ、ベーキングパウダー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質	486 kcal 20.4 g
21 火	野菜ラーメン (レバーにんにく風味揚げ ブロッコリーサラダ 黄桃缶)	中華麺(卵無し)、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、豚もも	ブロッコリー、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、みりん、酢、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質	471 kcal 25.1 g
22 水	御飯 (さばのみそ煮 アスパラともやしのサラダ すまし汁(さつまいも・とろろ昆布))	米、さつまいも、ビーフン、砂糖、油	牛乳、さば、豚もも、赤みそ	アスパラガス、たまねぎ、もやし、人参、コーン、ビーマン、干しいたけ、とろろこんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、おろししょうが、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー たんぱく質	448 kcal 18.7 g
23 木	世界の料理 スペイン (パエリア(カレー風味) トルティージャ ソパ・デ・アホ(スープ) オレンジ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、バター	牛乳、卵、豆腐、たら、ツナ缶、ハム	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、パプリカ、人参、コーン、グリーンピース	ケチャップ、酒、コンソメ、おろしにんにく、しょうゆ、塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー たんぱく質	459 kcal 19.3 g
24 金	誕生日会 (サラダ寿司(ごま) 魚のねぎ味噌焼き そら豆ポテトサラダ すまし汁(たけのこ・わかめ))	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、白いりごま	牛乳、たら、鶏ももひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、赤みそ	たけのこ、そらまめ、きゅうり、コーン、長ねぎ、人参、切干大根、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー たんぱく質	472 kcal 20.3 g
25 土	麦ごはん (肉じゃが(豚肉) 白和え(ブロッコリー・ささみ・ごま) すまし汁(高野豆腐・ねぎ))	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、押麦、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豆腐、豚もも、鶏ささみ(筋無し)、ちくわ、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、人参、長ねぎ、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 玉ねぎ入お好み焼き	エネルギー たんぱく質	463 kcal 22.0 g
27 月	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・わかめ))	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、赤みそ、白みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ビーマン、かぶの葉、わかめ	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	439 kcal 18.3 g
28 火	麻婆丼 (切干大根の中華和え 中華スープ(豆苗・干しいたけ) オレンジ)	米、食パン、砂糖、メープルシロップ、ごま油、片栗粉、バター、白いりごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、凍り豆腐、赤みそ	オレンジ、たまねぎ、豆苗、人参、きゅうり、切干大根、グリーンピース、干しいたけ	しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 卵なしフレンチトースト	エネルギー たんぱく質	460 kcal 19.2 g
30 木	ごぼうの混ぜご飯 (変わりシウマイ(豚・鶏合挽) すまし汁(花ふ・こまつな) ヨーグルト(みかん缶))	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、焼きふ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、こまつな、みかん缶、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー たんぱく質	445 kcal 19.0 g
平均 栄 養 価							エネルギー たんぱく質	454 kcal 20.1 g
							脂 質	15.5 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

