

乳幼児献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	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 金	こどもの日 ご飯 すまし汁(花麩・里芋) 鯉のぼりハンバーグ はりはりしらすサラダ	米、いちごジャム、春巻きの皮、さといも、片栗粉、砂糖、花麩、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、チーズ	たまねぎ、だいこん葉、人参、きゅうり、切干大根、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぶとパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	455 20.1 14.7 1.3	501 22.1 15.2 1.5	kcal g g g
02 土	ご飯 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜の炒めもの 春雨スープ(コーン・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、きなこ	バナナ、こまつな、人参、もやし、コーン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 17.9 16.2 1.1	531 19.8 17.3 1.3	kcal g g g
07 木	ご飯 たらの香味焼き じゃがいものカレー和え すまし汁(高野豆腐・人参)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム	牛乳、たら、凍り豆腐	コーン、人参、たまねぎ、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 いちごサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	472 17.2 14.7 1.2	542 18.9 15.3 1.4	kcal g g g
08 金	和風スパゲティ(バター醤油) 豆腐と豆苗のサラダ 野菜スープ(玉ねぎ・人参) みかん缶・パイナップル	スパゲティ、米、ごま油、バター、白いりごま、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ缶、豚ひき肉、かつお節	みかん缶、パイナップル、豆苗、人参、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、みずな、わかめ、あおのり、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	448 17.9 14.6 1.2	518 19.8 16.0 1.5	kcal g g g
09 土	三色鶏そぼろ丼 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁(まいたけ・大根葉)	米、さといも、米粉、砂糖、油、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、生揚げ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、人参、まいたけ、だいこん葉、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、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	452 16.7 15.5 1.2	517 18.2 16.3 1.4	kcal g g g
11 月	ツナと人参の混ぜご飯 鶏のから揚げ キャベツと竹輪の和え物 塩麹汁(豆腐・油あげ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、塩麹、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、豆腐、ちくわ、ツナ缶、油揚げ、かつお節	キャベツ、きゅうり、レーズン、人参、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、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	471 19.6 14.2 1.3	540 21.9 14.8 1.6	kcal g g g
12 火	カレーうどん ボークシュウマイ ほうれん草とえのきの和え物 ヨーグルト(黄桃缶)	うどん、ボークシュウマイ、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、きなこ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、黄桃缶、えのきたけ、こねぎ	だし汁、カレールー、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 17.0 15.3 1.7	521 18.9 16.3 2.0	kcal g g g
13 水	麦ご飯 さけのみそマヨ焼き 青菜の納豆和え みそ汁(大根葉・切干大根)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、押麦、砂糖、油	牛乳、さけ、豆腐、納豆、白みそ、赤みそ	グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、人参、だいこん葉、切干大根	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.2 15.1 1.3	502 22.6 15.8 1.5	kcal g g g
14 木	ご飯(いりこのふりかけ) ニラたまご焼き きのこのおかか和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま、砂糖	牛乳、無調整豆乳、卵、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	たまねぎ、みずな、いんげん、人参、にら、えのきたけ、パプリカ、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 ハムとチーズのケーキサレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 20.0 15.9 1.6	522 22.3 16.9 1.9	kcal g g g
15 金	食パン 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとツナのサラダ ミルクスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	食パン、米、じゃがいも、マーマレードジャム、砂糖、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、凍り豆腐、脱脂粉乳	キャベツ、白桃缶、たまねぎ、コーン、人参、こねぎ	酒、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 22.3 14.3 1.6	535 25.3 14.8 1.9	kcal g g g
16 土	ご飯 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜の炒めもの 春雨スープ(コーン・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、きなこ	バナナ、こまつな、人参、もやし、コーン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 17.9 16.2 1.1	531 19.8 17.3 1.3	kcal g g g
18 月	ご飯 鶏肉の甘辛焼き チンゲンサイのしらす和え 野菜スープ(もやし・コーン)	米、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、脱脂粉乳	メロン、チンゲンサイ、人参、たまねぎ、もやし、コーン、ごぼう、レモン	だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 17.5 15.1 1.3	506 19.2 15.8 1.5	kcal g g mg
19 火	ツナと人参の混ぜご飯 鶏のから揚げ キャベツと竹輪の和え物 塩麹汁(豆腐・油あげ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、塩麹、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、豆腐、ちくわ、ツナ缶、油揚げ、かつお節	キャベツ、きゅうり、レーズン、人参、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、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	471 19.6 14.2 1.3	540 21.9 14.8 1.6	kcal g g g
20 水	郷土料理 北海道 ご飯 すまし汁(麩・いんげん) 鮭のちゃんちゃん焼き らーめんサラダ	じゃがいも、米、中華麺(卵無し)、片栗粉、砂糖、麩、ノンエッグマヨネーズ、バター、油、ごま油、白すりごま	牛乳、さけ、ハム、赤みそ、白みそ	人参、きゅうり、キャベツ、いんげん、しめじ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 いもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	436 19.0 12.2 1.7	503 21.5 12.6 2.0	kcal g g g
21 木	和風スパゲティ(バター醤油) 豆腐と豆苗のサラダ 野菜スープ(玉ねぎ・人参) みかん缶・パイナップル	スパゲティ、米、ごま油、バター、白いりごま、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ缶、豚ひき肉、かつお節	みかん缶、パイナップル、豆苗、人参、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、みずな、わかめ、あおのり、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、おろしにんにく、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	448 17.9 14.6 1.2	518 19.8 16.0 1.5	kcal g g g

※食べることがない食材は、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・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	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 金	ごはん （たら）の香味焼き じゃがいものカレー和え すまし汁(高野豆腐・人参)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム	乳酸菌飲料、たら、凍り豆腐	コーン、人参、たまねぎ、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 鉄葉さん いちごサブレ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	493 15.8 11.6 1.1	537 16.1 10.7 1.3	kcal g g g
23 土	三色鶏そぼろ丼 （里芋と厚揚げの煮物） すまし汁(まいたけ・大根葉)	米、さといも、米粉、砂糖、油、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、生揚げ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、人参、まいたけ、だいこん葉、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、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	452 16.7 15.5 1.2	517 18.2 16.3 1.4	kcal g g g
25 月	誕生日会 （ごはん） レバーのヤンニョムソース 切干大根とささみの和え物	米、さつまいも、砂糖、油、白いりごま みそ汁(ねぎ・大根葉)	牛乳、無調整豆乳、豚レバー、鶏ささみ、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳、ゼラチン	切干大根、長ねぎ、だいこん葉、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、ココア、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さつまいも豆乳プリン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 21.2 9.9 1.4	514 23.9 9.3 1.7	kcal g g g
26 火	カレーうどん （ポークシュウマイ） ほうれん草とえのきの和え物 ヨーグルト(黄桃缶)	うどん、ポークシュウマイ、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、きなこ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、黄桃缶、えのきたけ、こねぎ	だし汁、カレールー、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 17.0 15.3 1.7	521 18.9 16.3 2.0	kcal g g g
27 水	麦ご飯 （さけのみそマヨ焼き） 青菜の納豆和え みそ汁(大根葉・切干大根)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、押麦、砂糖、油 グレープフルーツ	牛乳、さけ、豆腐、納豆、白みそ、赤みそ	グレープフルーツ、こまつな、かぼちや、人参、だいこん葉、切干大根	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちやドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	440 20.2 15.1 1.3	502 22.6 15.8 1.5	kcal g g g
28 木	ごはん(いりこのふりかけ) （ニラたまご焼き） きのこのおかか和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま、砂糖	牛乳、無調整豆乳、卵、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	たまねぎ、みずな、いんげん、人参、にら、えのきたけ、パプリカ、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 ハムとチーズのケーキサレ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	457 20.0 15.9 1.6	522 22.3 16.9 1.9	kcal g g g
29 金	食パン （鶏肉のマーマレード煮） キャベツとツナのサラダ ミルクスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	食パン、米、じゃがいも、マーマレードジャム、砂糖、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、凍り豆腐、脱脂粉乳	キャベツ、白桃缶、たまねぎ、コーン、人参、こねぎ	酒、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	467 22.3 14.3 1.6	535 25.3 14.8 1.9	kcal g g g
30 土	ごはん （鶏肉のレモンしょうゆ焼き） 小松菜の炒めもの 春雨スープ(コーン・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、きなこ	バナナ、こまつな、人参、もやし、コーン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 17.9 16.2 1.1	531 19.8 17.3 1.3	kcal g g g
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	457 18.8 14.7 1.3	522 20.8 15.3 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。

※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。

※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。

