



# 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 月	ご飯(いりこのふりかけ) チキン南蛮 人参とツナの炒め物 すまし汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、ごま油	鉄葉さん(乳酸菌飲料)、鶏もも肉、豆腐、ツナ缶、いわし、脱脂粉乳、かつお節	人参、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、きゅうり、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 鉄葉さん(乳酸菌飲料) ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	542 19.3 18.0 1.2	599 20.5 18.7 1.4	kcal g g g
02 火	ロールパン ポークビーンズ いんげんのごまネーズサラダ 野菜スープ(大根・大根菜)	米、ロールパン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま	牛乳、豚もも、大豆水煮、ツナ缶	ホールトマト、いんげん、洋梨缶詰め、大根、人参、コーン、だいこん葉、たまねぎ、あおのり	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、塩、パセリ粉	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	448 21.2 18.1 1.6	511 23.8 19.6 1.9	kcal g g g
03 水	ご飯 ぶりのごま照り焼き キャベツの甘酢漬け 豆乳みそ汁(油揚げ・水菜)	米、ホットケーキミックス、砂糖、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、人参、みずな、きゅうり	だし汁、しょうゆ、酢、ココア、酒、みりん	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 20.9 17.4 1.4	521 23.5 18.8 1.6	kcal g g g
04 木	<b>虫歯予防デー「かみかみ献立」</b> ご飯 鶏つくねバーグ お豆のサラダ	米、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、大豆、豆腐、生揚げ、しらす干し、赤みそ、白みそ	れんこん、きゅうり、えだまめ、人参、えのきたけ、ごぼう、コーン、ひじき、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 	牛乳 牛乳 青のりしらすクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 21.4 21.7 1.6	573 24.1 24.1 2.0	kcal g g g
05 金	塩ラーメン 鶏肉の塩麹焼き 青のり里芋(添え物) 黄桃缶	中華麺(卵無し)、米、さといも、砂糖、塩麹、油、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 20.6 12.0 2.1	522 23.1 12.0 2.5	kcal g g g
06 土	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草ともやしのサラダ すまし汁(ふ・わかめ)	米、小麦粉、油、砂糖、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	ほうれん草、もやし、だいこん葉、人参、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー、酢、塩	牛乳 牛乳 マフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	451 16 18.2 1.2	515 17.4 19.7 1.4	kcal g g g
08 月	チキンカレーライス 春雨サラダ 玉ねぎとセロリのスープ ヨーグルト(みかん缶)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、きな粉、ハム	たまねぎ、人参、きゅうり、みかん缶、セロリ、パプリカ	だし汁、カレー、ルウ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 18.9 17.1 1.7	549 21.0 18.3 2.1	kcal g g g
09 火	麦ごはん あじのかりかり焼き 青菜の納豆和え すまし汁(大根・人参)	米、ホットケーキミックス、油、コーンフレーク、押麦、米粉、砂糖	牛乳、あじ、納豆、脱脂粉乳	ほうれん草、大根、人参、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、塩、抹茶	牛乳 牛乳 抹茶ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	448 19.8 16.5 1.2	511 22.1 17.6 1.4	kcal g g g
10 水	炒り豆腐丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁(なす・小松菜) バナナ	米、砂糖、麩、バター、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、なす、人参、ごまつな、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 18.0 15.0 1.3	526 19.9 15.7 1.6	kcal g g g
11 木	ご飯 具だくさんオムレツ ブロッコリーサラダ 押麦のトマトスープ(チンゲン菜・えのき)	米、片栗粉、砂糖、押麦、黒砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、きな粉	ブロッコリー、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、パプリカ、コーン、人参、えのきたけ	ケチャップ、酒、中華だしの素、酢、塩	牛乳 牛乳 みるくもち(きな粉黒蜜)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 19.0 17.0 0.9	522 21.1 18.2 1.1	kcal g g g
12 金	ナポリタン カルシウムサラダ コンソメスープ(長ねぎ・大根菜) 白桃缶	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ハム、しらす干し、チーズ、凍り豆腐、粉チーズ	キャベツ、白桃缶、ホールトマト、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、人参、だいこん葉、ピーマン、マッシュルーム、こねぎ	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	446 17.9 11.6 1.7	509 19.7 11.5 2.1	kcal g g g
13 土	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草とえのきの炒め和え 中華スープ(わかめ・しいたけ)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、白みそ	ほうれん草、バナナ、長ねぎ、人参、えのきたけ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、だし汁、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 19.4 16.8 1.0	501 21.6 17.9 1.2	kcal g g g
15 月	ご飯(いりこのふりかけ) チキン南蛮 人参とツナの炒め物 すまし汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、ごま油	鉄葉さん(乳酸菌飲料)、鶏もも肉、豆腐、ツナ缶、いわし、脱脂粉乳、かつお節	人参、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、きゅうり、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 鉄葉さん(乳酸菌飲料) ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	542 19.3 18.0 1.2	599 20.5 18.7 1.4	kcal g g g
16 火	ロールパン ポークビーンズ いんげんのごまネーズサラダ 野菜スープ(大根・大根菜)	米、ロールパン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま	牛乳、豚もも、大豆水煮、ツナ缶	ホールトマト、いんげん、洋梨缶詰め、大根、人参、コーン、だいこん葉、たまねぎ、あおのり	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、塩、パセリ粉	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	448 21.2 18.1 1.6	511 23.8 19.6 1.9	kcal g g g
17 水	ご飯 ぶりのごま照り焼き キャベツの甘酢漬け 豆乳みそ汁(油揚げ・水菜)	米、ホットケーキミックス、砂糖、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、人参、みずな、きゅうり	だし汁、しょうゆ、酢、ココア、酒、みりん	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 20.9 17.4 1.4	521 23.5 18.8 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



# 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
18	ご飯 鶏つくねバーグ お豆のサラダ みそ汁(ごぼう・厚揚げ)	米、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、大豆、豆腐、生揚げ、しらす干し、赤みそ、白みそ	れんこん、きゅうり、えだまめ、人参、えのきたけ、ごぼう、コーン、ひじき、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 青のりしらすクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 573 kcal 21.4 24.1 g 21.7 24.1 g 1.6 2.0 g
19	塩ラーメン 鶏肉の塩焼焼き 青のり里芋(添え物) 黄桃缶	中華麺(卵無し)、米、さといも、砂糖、塩麹、油、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 522 kcal 20.6 23.1 g 12.0 12.0 g 2.1 2.5 g
20	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草ともやしのサラダ すまし汁(ふ・わかめ)	米、小麦粉、油、砂糖、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	ほうれん草、もやし、だいこん葉、人参、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、酢、塩	牛乳 牛乳 マフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	451 515 kcal 16 17.4 g 18.2 19.7 g 1.2 1.4 g
22	チキンカレーライス 春雨サラダ 玉ねぎとセロリのスープ ヨーグルト(みかん缶)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、きな粉、ハム	たまねぎ、人参、きゅうり、みかん缶、セロリ、パプリカ	だし汁、カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 549 kcal 18.9 21 g 17.1 18.3 g 1.7 2.1 g
23	ご飯 具だくさんオムレツ ブロッコリーサラダ 押麦のトマトスープ(チンゲン菜・えのき)	米、片栗粉、砂糖、押麦、黒砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、きな粉	ブロッコリー、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、パプリカ、コーン、人参、えのきたけ	ケチャップ、酒、中華だしの素、酢、塩	牛乳 牛乳 みるくもち(きな粉黒蜜)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 522 kcal 19.0 21.1 g 17.0 18.2 g 0.9 1.1 g
24	炒り豆腐丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁(なす・小松菜) バナナ	米、砂糖、麩、バター、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、なす、人参、こまつな、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 526 kcal 18.0 19.9 g 15.0 15.7 g 1.3 1.6 g
25	★ <b>誕生日会</b> ★ きのこところのスープ 鶏かつ(ミックススロー添え) 青のりポテト	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉	りんごジュース、ぶどうジュース、キャベツ、人参、にら、えのきたけ、しめじ、粉かんでん、あおのり	だし汁、ソース、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 501 kcal 17.3 19.0 g 14.7 15.4 g 1.0 1.2 g
26	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草とえのきの炒め和え 中華スープ(わかめ・しいたけ)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、白みそ	ほうれん草、バナナ、長ねぎ、人参、えのきたけ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、だし汁、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 501 kcal 19.4 21.6 g 16.8 17.9 g 1.0 1.2 g
27	ご飯(手作りふりかけ) 鶏つくねバーグ カルシウムサラダ やさいスープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、チーズ、凍り豆腐、かつお節	れんこん、キャベツ、人参、きゅうり、たまねぎ、カーネルコーン、こねぎ、ひじき、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そばろご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 573 kcal 20.6 23.2 g 16.2 17.2 g 1.7 2.1 g
29	鶏肉のフォー 青菜のガーリック炒め かぼちゃのカレー風味サラダ みかん缶・パイ缶	米粉めん、油、米粉、ノンエッグマヨネーズ、メープルシロップ	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ハム	バナナ、かぼちゃ、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、パイナップル、もやし	だし汁、酒、中華だしの素、塩、おろしにんにく、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 揚げバナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 517 kcal 15.7 17.0 g 18.5 20.0 g 1.0 1.1 g
30	麦ごはん あじのかりかり焼き 青菜の納豆和え すまし汁(大根・人参)	米、ホットケーキミックス、油、コーンフレーク、押麦、米粉、砂糖	牛乳、あじ、納豆、脱脂粉乳	ほうれん草、大根、人参、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、塩、抹茶	牛乳 牛乳 抹茶ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	448 511 kcal 19.8 22.1 g 16.5 17.6 g 1.2 1.4 g
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	465 531 kcal 19.2 21.3 g 16.8 17.9 g 1.4 1.6 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。

※食パン・きつね揚げ・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

