



# 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	食パン 豆腐ハンバーグ 水 トマトとハムのサラダ コンソメスープ(水菜・えのき)	食パン、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、マーメレードジャム	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、豚ひき肉、ハム、チーズ	トマト、たまねぎ、きゅうり、みずな、えのきたけ	しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	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	451 21.9 18.1 1.6	516 24.7 19.6 1.9	kcal g g g
02	肉みそうどん 厚揚げと小松菜のナムル 木 みそ汁(玉葱・豆苗) 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、赤みそ、しらす干し、白みそ	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、だいこん葉、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 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 19.6 15.9 1.8	502 21.5 16.8 2.1	kcal g g g
03	ご飯 鶏のから揚げ 金 豆腐とわかめのサラダ コンソメスープ(ズッキーニ・人参)	米、片栗粉、油、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	人参、みかん缶、パイナップル、黄桃缶ダイスカット、ズッキーニ、こまつな、コーン、きゅうり、わかめ、刻みのり	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ふるふるデザート(もも)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	430 17.3 15.4 1.2	500 19.0 17.2 1.4	kcal g g g
04	ご飯 鶏じゃが 土 いんげんのごま和え みそ汁(油揚げ・キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、さつま揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、人参、いんげん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	434 17.8 16.0 1.3	502 19.8 17.0 1.5	kcal g g g
06	<b>郷土料理の日(栃木県)</b> ご飯 ばっとう汁 月 魚の煮つけ なすといんげんの油味噌	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、赤魚、赤みそ、白みそ	なす、いんげん、人参、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ、コーン、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 焼きもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 17.3 10.2 1.3	508 19.0 9.7 1.5	kcal g g g
07	<b>七夕の日</b> 七夕ご飯 火 かぼちゃの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・万能ねぎ)	米、米粉、小麦粉、油、そうめん、砂糖、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、こねぎ、えだまめ	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	457 16.8 16.1 1.5	522 18.3 17.1 1.7	kcal g g g
08	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) あじのカレー焼き 水 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、あじ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	はくさい、人参、レーズン、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 レーズンココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	438 18.7 15.6 1.3	500 20.8 16.5 1.6	kcal g g g
09	麦ご飯 鶏肉の生姜焼き 木 オクラの納豆和え 豆乳みそ汁(じゃがいも・水菜)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	みずな、きゅうり、オクラ、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	418 19.8 15.3 1.1	518 23.0 16.2 1.3	kcal g g g
10	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 金 野菜スープ(キャベツ・コーン) みかんヨーグルト	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、キャベツ、みかん缶、えのきたけ、人参、しいたけ、コーン、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 20.6 15.5 1.0	537 23.2 16.3 1.2	kcal g g g
11	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 土 すまし汁(わかめ・花麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、花麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳	たまねぎ、こまつな、人参、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 18.6 17.1 1.2	518 20.6 18.3 1.4	kcal g g g
13	ご飯 鶏のから揚げ 月 豆腐とわかめのサラダ コンソメスープ(ズッキーニ・人参)	米、片栗粉、油、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	人参、みかん缶、パイナップル、黄桃缶ダイスカット、ズッキーニ、こまつな、コーン、きゅうり、わかめ、刻みのり	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ふるふるデザート(もも)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	430 17.3 15.4 1.2	500 19.0 17.2 1.4	kcal g g g
14	ハヤシライス キャベツのサラダ 火 コンソメスープ(コーン・えのき) バナナ	米、じゃがいも、麩、バター、油、砂糖	牛乳、豚もも	キャベツ、バナナ、人参、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、あおのり、グリーンピース	ハヤシルー、塩、コンソメ、酢	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 19.0 17.1 1.6	507 21.1 18.3 1.9	kcal g g g
15	食パン 豆腐ハンバーグ 水 トマトとハムのサラダ コンソメスープ(水菜・えのき)	食パン、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、マーメレードジャム	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、豚ひき肉、ハム、チーズ	トマト、たまねぎ、きゅうり、みずな、えのきたけ	しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	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	442 21.3 17.3 1.5	504 24.0 18.5 1.8	kcal g g g
16	肉みそうどん 厚揚げと小松菜のナムル 木 みそ汁(玉葱・豆苗) 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、赤みそ、しらす干し、白みそ	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、だいこん葉、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 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 19.6 15.9 1.8	502 21.5 16.8 2.1	kcal g g g
17	ゆかりご飯 厚焼きたまご 金 キャベツと海苔のサラダ すまし汁(大根・大根葉)	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、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 18.1 15.7 1.5	517 20.0 16.6 1.8	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)				調味料	朝おやつ 午後おやつ		栄養価 乳児 幼児		
		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							
18	ご飯 (鶏じゃが 土 いんげんのごま和え ) みそ汁(油揚げ・キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、さつま揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、人参、いんげん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着	エネルギー 434 たんぱく質 17.8 脂質 16.0 食塩 1.3	502 kcal 19.8 g 17.0 g 1.5 g			
21	三色鶏そぼろ丼 (焼きかぼちゃ 火 すまし汁(高野豆腐・かぶ) )	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、ヨーグルト、凍り豆腐	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、かぶ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 474 たんぱく質 17.6 脂質 18.9 食塩 1.3	543 kcal 19.3 g 20.6 g 1.6 g			
22	<b>お弁当給食(こあら組)</b> (ご飯 白菜とコーンの和え物 水 あじのカレー焼き みそ汁(豆腐・わかめ) ) 青のり粉ふき芋(添え物)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、あじ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	はくさい、人参、レーズン、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 レーズンココアケーキ	エネルギー 438 たんぱく質 18.7 脂質 15.6 食塩 1.3	500 kcal 20.8 g 16.5 g 1.6 g			
23	麦ご飯 (鶏肉の生姜焼き 木 オクラの納豆和え ) 豆乳みそ汁(じゃがいも・水菜)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	みずな、きゅうり、オクラ、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 418 たんぱく質 19.8 脂質 15.3 食塩 1.1	518 kcal 23.0 g 16.2 g 1.3 g			
24	<b>★お誕生日会★</b> (ご飯 豆腐スープ(豆腐・ほうれんそう) 金 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	チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、パイナップル、人参、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 461 たんぱく質 20.2 脂質 14.8 食塩 1.4	528 kcal 22.6 g 15.4 g 1.7 g			
25	豚丼 (里芋と厚揚げの煮物 土 すまし汁(わかめ・花麩) )	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、花麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳	たまねぎ、こまつな、人参、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン	エネルギー 453 たんぱく質 18.6 脂質 17.1 食塩 1.2	518 kcal 20.6 g 18.3 g 1.4 g			
27	ご飯 (さわらの香り焼き 月 切干大根の煮物 ) みそ汁(さといも・高野豆腐)	米、ロールパン、さといも、油、砂糖	牛乳、さわら、ちくわ、凍り豆腐、ツナ缶(水煮)、赤みそ、白みそ、きな粉	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 牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー 463 たんぱく質 20.3 脂質 17.9 食塩 1.5	529 kcal 22.7 g 19.0 g 1.8 g			
28	ハヤシライス (キャベツのサラダ 火 コンソメスープ(コーン・えのき) ) バナナ	米、じゃがいも、麩、バター、油、砂糖	牛乳、豚もも	キャベツ、バナナ、人参、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、あおのり、グリーンピース	ハヤシルー、塩、コンソメ、酢	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー 444 たんぱく質 19.0 脂質 17.1 食塩 1.6	507 kcal 21.1 g 18.3 g 1.9 g			
29	スパゲティミートソース (小松菜とベーコンのソテー 水 野菜スープ(キャベツ・コーン) ) みかんヨーグルト	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、キャベツ、みかん缶、えのきたけ、人参、しいたけ、コーン、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、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 468 たんぱく質 20.6 脂質 15.5 食塩 1.0	537 kcal 23.2 g 16.3 g 1.2 g			
30	肉みそうどん (厚揚げと小松菜のナムル 木 みそ汁(玉葱・豆苗) ) 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、赤みそ、しらす干し、白みそ	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、だいこん葉、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 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー 452 たんぱく質 19.6 脂質 15.9 食塩 1.8	502 kcal 21.5 g 16.8 g 2.1 g			
31	ゆかりご飯 (厚焼きたまご 金 キャベツと海苔のサラダ ) すまし汁(大根・大根葉)	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、刻みのみり	だし汁、だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 453 たんぱく質 18.1 脂質 15.7 食塩 1.5	517 kcal 20.0 g 16.6 g 1.8 g			
平均	栄養価						エネルギー 448 たんぱく質 19 脂質 16 食塩 1.4	514 kcal 21.2 g 17.1 g 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

