



乳 幼 児 献 立 表

／ 曜	献立名		材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ	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	午後おやつ	乳児 幼児			
02	ご飯	洋梨缶	米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、卵、ヨーグルト、鶏ももひき肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	洋梨缶詰め、こまつな、たまねぎ、えだまめ、人参、コーン、ひじき、しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー	502	585	kcal
－	ぎせい豆腐						牛乳	たんぱく質	20.3	23.1	g
月	ひじきのサラダ						ヨーグルトケーキ	脂質	20.5	22.9	g
－	みそ汁(小松菜・厚揚げ)							食塩	1.4	1.6	g
04	カレー南蛮うどん		うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、ツナ缶、油揚げ、いわし	はくさい、オレンジ、長ねぎ、人参、えだまめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー	513	594	kcal
－	白菜とツナのごま酢あえ						牛乳	たんぱく質	20.9	23.7	g
水	さつまいもとお豆のマヨサラダ						きつねおにぎり	脂質	19.4	21.6	g
－	オレンジ						食べる煮干し	食塩	1.8	2.1	g
05	ご飯		米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、脱脂粉乳	チンゲンサイ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、ブルーイン、いんげん、コーン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	513	594	kcal
－	ハンバーグ						牛乳	たんぱく質	18.1	20.2	g
木	じゃがいもといんげんのソテー						ショートブレッド、ブルーイン	脂質	19.2	21.3	g
－	野菜スープ(チンゲンサイ・人参)							食塩	1.2	1.4	g
06	麦ごはん		米、さといも、押麦、油、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉、納豆、赤みそ、白みそ	大根おろし、ほうれんそう、人参、たまねぎ、絹さや、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳	エネルギー	487	566	kcal
－	さばのみぞれ煮						牛乳	たんぱく質	21.2	24.2	g
金	青菜の納豆和え						チャーハン	脂質	16.5	18.0	g
－	みそ汁(里芋・絹さや)							食塩	1.4	1.7	g
07	ご飯		米、米粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、ちくわ	たまねぎ、もやし、人参、ピーマン、ひじき、わかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	468	542	kcal
－	ブルコギ						牛乳	たんぱく質	19.6	22.2	g
土	竹輪ともやしのナムル						チヂミ	脂質	17.7	19.5	g
－	中華スープ(春雨・わかめ)							食塩	1.4	1.6	g
09	塩マーボー丼		米、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、人参、きゅうり、長ねぎ、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、おろししょうが、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	480	558	kcal
－	しらすチーズサラダ						牛乳	たんぱく質	18.3	20.5	g
月	きのこのスープ						ころころ豆乳ドーナツ	脂質	18.6	20.6	g
－	バナナ							食塩	1.4	1.7	g
10	ご飯		米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	もやし、かぼちゃ、人参、みずな	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	444	513	kcal
－	鶏肉の照り焼き						牛乳	たんぱく質	20.3	23.0	g
火	人参ともやしのおかか和え						みるくもち	脂質	13.0	13.5	g
－	豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)							食塩	1.3	1.6	g
11	ご飯(手作りふりかけ)		米、さといも、小麦粉、砂糖、バター、マーマレードジャム、麩、油、白いりごま	牛乳、ぶり、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、いわし、かつお節	れんこん、人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酢、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	493	574	kcal
－	ぶりのみそ照り焼き						牛乳	たんぱく質	20.2	23.0	g
水	れんこんのきんぴら						オレンジスコーン	脂質	17.6	19.3	g
－	すまし汁(麩・小松菜)							食塩	1.2	1.4	g
12	ロールパン		ロールパン、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、無調整豆乳、豚もも、ツナ缶、しらす干し	かぼちゃペースト、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉、人参、しめじ	ケチャップ、酒、ウスターソース、酢、コンソメ、塩、バセリ粉	牛乳	エネルギー	465	556	kcal
－	ハッシュドポーク						牛乳	たんぱく質	22.2	25.8	g
木	キャベツのサラダ						菜飯おにぎり(しらす)	脂質	16.4	18.2	g
－	かぼちゃのポタージュ							食塩	1.4	1.7	g
13	🎉七五三メニュー🎉		米、食パン、いちごジャム、片栗粉、白すりごま、油、砂糖、花麩	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム、鶏ももひき肉、油揚げ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、人参、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	526	614	kcal
－	ちらしご飯	すまし汁(花麩・わかめ)					牛乳	たんぱく質	21.0	23.9	g
金	鶏のから揚げ	甘夏缶					いちごジャムサンド	脂質	18.4	20.3	g
－	ほうれん草のごま和え							食塩	1.5	1.8	g
14	ご飯		米、じゃがいも、麩、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、だいこん葉、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー	459	530	kcal
－	鶏じゃが						牛乳	たんぱく質	18.3	20.5	g
土	きゅうりともやしの酢の物						シュガー麩ラスク	脂質	18.2	20.1	g
－	みそ汁(油揚げ・豆腐)							食塩	1.2	1.4	g
16	ご飯	洋梨缶	米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、卵、ヨーグルト、鶏ももひき肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	洋梨缶詰め、こまつな、たまねぎ、えだまめ、人参、コーン、ひじき、しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー	502	585	kcal
－	ぎせい豆腐						牛乳	たんぱく質	20.3	23.1	g
月	ひじきのサラダ						ヨーグルトケーキ	脂質	20.5	22.9	g
－	みそ汁(小松菜・厚揚げ)							食塩	1.4	1.6	g
17	ロールパン		ロールパン、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、無調整豆乳、豚もも、ツナ缶、しらす干し	かぼちゃペースト、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉、人参、しめじ	ケチャップ、酒、ウスターソース、酢、コンソメ、塩、バセリ粉	牛乳	エネルギー	465	556	kcal
－	ハッシュドポーク						牛乳	たんぱく質	22.2	25.8	g
火	キャベツのサラダ						菜飯おにぎり(しらす)	脂質	16.4	18.2	g
－	かぼちゃのポタージュ							食塩	1.4	1.7	g
18	カレー南蛮うどん		うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、ツナ缶、油揚げ、いわし	はくさい、オレンジ、長ねぎ、人参、えだまめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー	513	594	kcal
－	白菜とツナのごま酢あえ						牛乳	たんぱく質	20.9	23.7	g
水	さつまいもとお豆のマヨサラダ						きつねおにぎり	脂質	19.4	21.6	g
－	オレンジ						食べる煮干し	食塩	1.8	2.1	g
19	🍱お弁当給食(こあら組)		米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、脱脂粉乳	チンゲンサイ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、ブルーイン、いんげん、コーン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳	エネルギー	513	594	kcal
－	ご飯	野菜スープ(チンゲンサイ・人参)					牛乳	たんぱく質	18.1	20.2	g
木	ハンバーグ						ショートブレッド、ブルーイン	脂質	19.2	21.3	g
－	じゃがいもといんげんのソテー							食塩	1.2	1.4	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



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	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	午後おやつ	乳児 幼児		
20	麦ごはん	米、さといも、押麦、油、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉、納豆、赤みそ、白みそ	大根おろし、ほうれんそう、人参、たまねぎ、絹さや、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳	エネルギー	487	566 kcal
－	さばのみぞれ煮					牛乳	たんぱく質	21.2	24.2 g
金	青菜の納豆和え					チャーハン	脂 質	16.5	18.0 g
－	みそ汁(里芋・絹さや)						食 塩	1.4	1.7 g
21	ご飯	米、米粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、ちくわ	たまねぎ、もやし、人参、ピーマン、ひじき、わかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	468	542 kcal
－	ブルコギ					牛乳	たんぱく質	19.6	22.2 g
土	竹輪ともやしのナムル					チヂミ	脂 質	17.7	19.5 g
－	中華スープ(春雨・わかめ)						食 塩	1.4	1.6 g
24	ご飯	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	もやし、かぼちゃ、人参、みずな	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	444	513 kcal
－	鶏肉の照り焼き					牛乳	たんぱく質	20.3	23.0 g
火	人参ともやしのおかか和え					みるくもち	脂 質	13.0	13.5 g
－	豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)						食 塩	1.3	1.6 g
25	ご飯(手作りふりかけ)	米、さといも、小麦粉、砂糖、バター、マーマレードジャム、麩、油、白いりごま	牛乳、ぶり、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、いわし、かつお節	れんこん、人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酢、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー	493	574 kcal
－	ぶりのみそ照り焼き					牛乳	たんぱく質	20.2	23.0 g
水	れんこんのきんぴら					オレンジスコーン	脂 質	17.6	19.3 g
－	すまし汁(麩・小松菜)						食 塩	1.2	1.4 g
26	 誕生日会 	米、米粉、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	乳酸菌飲料、鶏もも、ホイップクリーム、無調整豆乳、ハム	りんご、みかん缶、パイナップル、人参、こまつな、きゅうり、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	518	569 kcal
－	ご飯 中華スープ(小松菜・芋)					鉄葉さん	たんぱく質	15.6	16.0 g
木	キッズヤンニョムチキン みかん缶・パイ缶					アップルケーキ	脂 質	16.1	16.3 g
－	春雨サラダ						食 塩	1.1	1.3 g
27	 神奈川県メニュー	中華麺(卵無し)、ボークシューマイ、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ちくわ	きゅうり、人参、もやし、バナナ、りんご、チンゲンサイ、コーン、切干大根	だし汁、酢、しょうゆ、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー	487	577 kcal
－	サンマーメン フルーツヨーグルト					牛乳	たんぱく質	19.3	22.2 g
金	シュウマイ					かんこ焼き 	脂 質	13.6	14.6 g
－	切干大根のサラダ						食 塩	1.8	2.3 g
28	ご飯	米、じゃがいも、麩、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、だいこん葉、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー	459	530 kcal
－	鶏じゃが					牛乳	たんぱく質	18.3	20.5 g
土	きゅうりともやしの酢の物					シュガー麩ラスク	脂 質	18.2	20.1 g
－	みそ汁(油揚げ・豆腐)						食 塩	1.2	1.4 g
30	塩マーボー丼	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、人参、きゅうり、長ねぎ、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、おろししょうが、コンソメ、塩	牛乳	エネルギー	480	558 kcal
－	しらすチーズサラダ					牛乳	たんぱく質	18.3	20.5 g
月	きのこのスープ					ころころ豆乳ドーナツ	脂 質	18.6	20.6 g
－	バナナ						食 塩	1.4	1.7 g
平均							エネルギー	486	564 kcal
栄							たんぱく質	19.8	22.4 g
養							脂 質	17.5	19.2 g
価							食 塩	1.4	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。

※食パン・さつま揚げ・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ものを使用。

