



# 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	乳児栄養価		幼児栄養価	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
02 (月)	しょうゆラーメン ポーグシュウマイ(冷凍) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、さけ	ブロッコリー、もやし、チンゲン菜、人参、長ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g		
03 (火)	<b>みかんの日</b> 御飯 みそ汁 揚げ焼き豆腐のきのこあん(だいこん・小ねぎ) お浸し みかん	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	みかん、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、人参、えのきたけ、コーン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・コーン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g		
04 (水)	御飯 鶏肉のバター焼き お豆のサラダ(枝豆・コーン) かぶのスープ(ベーコン)	さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、ベーコン	かぶ、たまねぎ、こまつな、ミックスベジタブル、人参、かぶの葉、えだまめ、コーン、レモン果汁	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 さつまいもスティックフライ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g		
05 (木)	食パン クリームシチュー 花野菜のサラダ グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、白みそ	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、パプリカ、いんげん	シチューの素、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.3 g		
06 (金)	麦ごはん ぶりの香味焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、押麦、マーマレードジャム、油	牛乳、ぶり、無調整豆乳、きな粉、油揚げ、みそ	かぼちゃ、かぶ、レーズン、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g		
07 (土)	御飯 豚肉とたまねぎのソテー 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・おふ)	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、麩、油、砂糖	牛乳、豚もも肉、生揚げ、ツナ缶、みそ	たまねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g		
09 (月)	ひじきごはん(鶏肉) パナナ 鶏のさっぱり煮 キャベツの昆布サラダ かき玉汁(ねぎ)	米、麩、砂糖、バター、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、パナナ、人参、長ねぎ、ひじき、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g		
10 (火)	麦ごはん とん平焼き さつま芋の甘煮 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	さつまいも、米、砂糖、押麦、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、卵、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、ゼラチン	人参、オレンジジュース100%、長ねぎ、こまつな、キャベツ、レモン果汁、あおのり	だし汁、ソース	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g 食塩 1.2 g		
11 (水)	チキンカレーライス 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(パプリカ) ヨーグルト(黄桃缶)	米、じゃがいも、食パン、砂糖、バター、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、鶏むね肉、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、黄桃缶、パプリカ、コーン	カレールー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 トースト(ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.0 g 食塩 2.0 g		
12 (木)	麦ごはん あじのコーンフライ コールスローサラダ ミネストローネ	さつまいも、米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、押麦、米粉、油、マカロニ、バター	牛乳、あじ、豚ひき肉、無調整豆乳、粉チーズ	キャベツ、りんご、人参、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト、グリーンピース	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g		
13 (金)	豚汁うどん 青菜の納豆和え 金時豆 バナナ	うどん、米、油	牛乳、豚肉、うずら豆、鶏ももひき肉、油揚げ、納豆、みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、たまねぎ、きゅうり、たまねぎ、こんにゃく、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g		
14 (土)	ピピンパ丼 切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん)	米、ビーフン、さといも、砂糖、ごま油、白いりごま、油	牛乳、豚ひき肉、豚もも、白みそ	人参、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、切干大根、いんげん、にら、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩 1.5 mg	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g		
16 (月)	しょうゆラーメン ポーグシュウマイ(冷凍) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、さけ	ブロッコリー、もやし、チンゲン菜、人参、長ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g		
17 (火)	御飯 揚げ焼き豆腐のきのこあん お浸し みそ汁(だいこん・小ねぎ)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	白桃缶、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、人参、えのきたけ、コーン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・コーン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g		
18 (水)	<b>お楽しみ給食</b> ミートスパゲティ キャベツとハムのマヨサラダ スープ(小松菜・じゃがいも) みかん	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、米粉	豚ひき肉、豆乳、脱脂粉乳、ハム	りんごジュース、キャベツ、みかん、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ホールトマト、えのきたけ	ケチャップ、ココア、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 リンゴジュース うずまきクッキー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.1 g 食塩 1.1 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・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



# 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	乳児栄養価	幼児栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19	食パン ( クリームシチュー 木 花野菜のサラダ ) グレープフルーツ	食パン、米、 じゃがいも、砂 糖、油、白いり ごま	牛乳、鶏むね 肉、白みそ	たまねぎ、グレー プフルーツ、ブロッ コリー、カリフラワー、 人参、パプリカ、いん げん	シチューの素、 みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.3 g 食 塩 2.3 g
20	<b>ぶりの日 (冬至)</b> ( 麦ごはん みそ汁 金 ぶりの香味焼き (かぶ・あげ) ) かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、 砂糖、押麦、 マーマレード ジャム、油	牛乳、ぶり、無 調整豆乳、き な粉、油揚 げ、みそ	かぼちゃ、かぶ、 レーズン、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、ペー キングパウダー、 おろししょうが、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.7 g
21	御飯 ( 豚肉とたまねぎのソテー 土 里芋と厚揚げの煮物 ) みそ汁(わかめ・おふ)	じゃがいも、 米、さといも、 片栗粉、麩、 油、砂糖	牛乳、豚もも、 生揚げ、ソナ 缶、赤みそ、 白みそ	たまねぎ、いんげ ん、わかめ	だし汁、ケチャッ プ、酒、ソース、 しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.7 g
23	ひじきごはん(鶏肉) バナナ ( 鶏のさっぱり煮 月 キャベツの昆布サラダ ) かき玉汁(ねぎ)	米、麩、砂糖、 バター、小麦 粉、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、鶏もも、 卵、鶏もも肉、 油揚げ	キャベツ、バナナ、 人参、長ねぎ、ひじ き、塩昆布	だし汁、しょうゆ、 みりん、酢、酒、 塩、おろししょう が	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.4 g
24	麦ごはん ( とん平焼き 火 さつま芋の甘煮 ) 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	さつまいも、 米、砂糖、押 麦、小麦粉、ノ ンエッグマヨ ネーズ	牛乳、卵、豆 腐、豚肉、油 揚げ、みそ、 ゼラチン	人参、オレンジ ジュース100%、長 ねぎ、こまつな、キャ ベツ、レモン果汁、あ おのり	だし汁、ソース	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.2 g
25	<b>クリスマス</b> ( クリスマス・カレーピラフ 水 ローストチキン トマトスープ ) ブロッコリーサラダ	米、ホットケ ーキミックス、砂 糖、油	牛乳、鶏もも 肉、ホイップク リーム、豚ひき 肉	たまねぎ、ブロッ コリー、バナナ、パイ ナップ、ホールのマ ト、みかん缶、コー ン、人参、パプリカ	しょうゆ、コンソ メ、酢、みりん、 塩、カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.3 mg	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.6 g
26	麦ごはん ( あじのコーンフライ 木 コールスローサラダ ) ミネストローネ	さつまいも、米、 じゃがいも、コー ンフレーク、砂 糖、押麦、米粉、 油、マカロニ、パ ター	牛乳、あじ、豚 ひき肉、無調 整豆乳、粉 チーズ	キャベツ、りんご、人 参、たまねぎ、きゅう り、ホールのトマト、グリ ンピース	ソース、ケチャッ プ、酢、コンソメ、 塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.3 g
27	豚汁うどん ( 青菜の納豆和え 金 金時豆 ) バナナ	うどん、米、油	牛乳、豚肉、う ずら豆、鶏もも ひき肉、油揚 げ、納豆、み そ	バナナ、ほうれんそ う、人参、大根、長ね ぎ、たまねぎ、こん にゃく、ピーマン	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ソー ス、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.8 g
28	ビビンバ丼 ( 切干大根の中華和え 土 すまし汁(さといも・いんげん) )	米、ビーフン、 さといも、砂 糖、ごま油、白 いりごま、油	牛乳、豚ひき 肉、豚もも、白 みそ	人参、ほうれんそ う、もやし、たまねぎ、 きゅうり、切干大根、 いんげん、にら、干 しいたけ	だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、酒、 塩、中華だしの 素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.8 g
( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	
( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	
( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	
( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	
( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	
( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	
( )						エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 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。

※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



園長	栄養士	保護者

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	乳児栄養価	幼児栄養価
		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			
02 (月)	しょうゆラーメン ポークシウマイ(冷凍) 月野野菜(ブロッコリー・さつまいも)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、さけ	ブロッコリー、もやし、チンゲン菜、人参、長ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g
03 (火)	<b>みかんの日</b> 御飯 揚げ焼き豆腐のきのこあん お浸し みそ汁 みかん	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵 →除去、みそ	みかん、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、人参、えのきたけ、コーン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・コーン→除去	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g
04 (水)	御飯 鶏肉のバタボン焼き お豆のサラダ(枝豆・コーン) かぶのスープ(ベーコン)	さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、ベーコン	かぶ、たまねぎ、こまつな、ミックスベジタブル、人参、かぶの葉、えだまめ、コーン、レモン果汁	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 さつまいもスティックフライ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g
05 (木)	食パン クリームシチュー 花野菜のサラダ グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、白みそ	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、パプリカ、いんげん	シチューの素、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.3 g
06 (金)	麦ごはん ぶりの香味焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、押麦、マーマレード、ジャム、油	牛乳、ぶり、無調整豆乳、きな粉、油揚げ、みそ	かぼちゃ、かぶ、レーズン、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー、おろししょうが、おろしんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g
07 (土)	御飯 豚肉とたまねぎのソテー 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・おふ)	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、麩、油、砂糖	牛乳、豚もも、生揚げ、ツナ缶、みそ	たまねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g
09 (月)	ひじきごはん(鶏肉) パナナ 鶏のさっぱり煮 キャベツの昆布サラダ かき玉汁(ねぎ)(すまし汁(わかめ・ねぎ))	米、麩、砂糖、バター、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも、卵→代替え(わかめ)、鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、パナナ、人参、長ねぎ、ひじき、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g
10 (火)	麦ごはん とん平焼き(豚肉とキャベツのソース炒め) さつま芋の甘煮 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	さつまいも、米、砂糖、押麦、小麦粉→除去、ノンエッグマヨネーズ→除去	牛乳、卵→除去、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、ゼラチン→除去	人参、オレンジジュース100%、長ねぎ、こまつな、キャベツ、レモン果汁、あおのり	だし汁、ソース、塩	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g 食塩 1.2 g
11 (水)	チキンカレーライス 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(パプリカ) ヨーグルト(黄桃缶)	米、じゃがいも、食パン、砂糖、バター、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、鶏むね肉、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、黄桃缶、パプリカ、コーン	カレールー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 トースト(ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.0 g 食塩 2.0 g
12 (木)	麦ごはん あじのコーンフライ コールスローサラダ ミネストローネ	さつまいも、米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、押麦、米粉、油、マカロニ、バター	牛乳、あじ、豚ひき肉、無調整豆乳、粉チーズ	キャベツ、りんご、人参、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト、グリーンピース	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g
13 (金)	豚汁うどん 青菜の納豆和え 金時豆 バナナ	うどん、米、油	牛乳、豚肉、うずら豆、鶏ももひき肉、油揚げ、納豆、みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、長ねぎ、たまねぎ、こんにゃく、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g
14 (土)	ビビンバ丼 切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん)	米、ビーフン、さといも、砂糖、ごま油、白いりごま、油	牛乳、豚ひき肉、豚もも、白みそ	人参、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、切干大根、いんげん、にら、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩 1.5 mg	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g
16 (月)	しょうゆラーメン ポークシウマイ(冷凍) 月野野菜(ブロッコリー・さつまいも)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、さけ	ブロッコリー、もやし、チンゲン菜、人参、長ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g
17 (火)	御飯 揚げ焼き豆腐のきのこあん お浸し みそ汁(だいこん・小ねぎ)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵 →除去、みそ	白桃缶、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、人参、えのきたけ、コーン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・コーン→除去	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g
18 (水)	<b>お楽しみ給食</b> ミートスパゲティ キャベツとハムのマヨサラダ スープ(小松菜・じゃがいも) みかん	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、米粉	豚ひき肉、豆乳、脱脂粉乳、ハム	りんごジュース、キャベツ、みかん、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ホールトマト、えのきたけ	ケチャップ、ココア、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、おろしんにく	牛乳 リンゴジュース うずまきクッキー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.1 g 食塩 1.1 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・さつまいも揚げ・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

2024年12月



# 乳幼児献立表

園長	栄養士	保護者



タムスわんぱく保育園川口

卵アレルギー

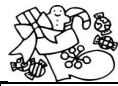
日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	乳児栄養価		幼児栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質
19	食パン (クリームシチュー 木花野菜のサラダ ) グレープフルーツ	食パン、米、 じゃがいも、砂糖、 油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、 白みそ	たまねぎ、 グレープフルーツ、 プロッコリー、 カリフラワー、 人参、 パプリカ、 いんげん	シチューの素、 みりん、 酢、 塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.3 g			
20	<b>ぶりの日(冬至)</b> (麦ごはん みそ汁 金ぶりの香味焼き (かぶ・あげ) ) かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、 砂糖、 押麦、 マーマレード ジャム、 油	牛乳、 ぶり、 無調整豆乳、 きな粉、 油揚げ、 みそ	かぼちゃ、 かぶ、 レーズン、 かぶの葉	だし汁、 しょうゆ、 みりん、 酒、 ベークィングパウダー、 おろししょうが、 おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g			
21	御飯 (豚肉とたまねぎのソテー 土里芋と厚揚げの煮物 ) みそ汁(わかめ・おふ)	じゃがいも、 米、 さといも、 片栗粉、 麩、 油、 砂糖	牛乳、 豚もも、 生揚げ、 ツナ缶、 みそ	たまねぎ、 いんげん、 わかめ	だし汁、 ケチャップ、 酒、 ソース、 しょうゆ、 塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g			
23	ひじきごはん(鶏肉) パナナ (鶏のさっぱり煮 月キャベツの昆布サラダ ) かき玉汁(ねぎ) (すまし汁(わかめ・ねぎ))	米、 麩、 砂糖、 バター、 小麦粉、 小麦粉、 油、 片栗粉、 ごま油	牛乳、 鶏もも、 卵→ <b>代替え</b> (わかめ)、 鶏もも肉、 油揚げ	キャベツ、 パナナ、 人参、 長ねぎ、 ひじき、 塩昆布	だし汁、 しょうゆ、 みりん、 酢、 酒、 塩、 おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g			
24	麦ごはん (とん平焼き(豚肉とキャベツのソース炒め) 火さつま芋の甘煮 ) 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	さつまいも、 米、 砂糖、 押麦、 小麦粉→ <b>除去</b> 、 ノンエッグマヨネーズ → <b>除去</b>	牛乳、 卵→ <b>除去</b> 、 豆腐、 豚肉、 油揚げ、 みそ、 ゼラチン	人参、 オレンジジュース100%、 長ねぎ、 こまつな、 キャベツ、 レモン果汁、 あおのり	だし汁、 ソース、 塩	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g 食塩 1.2 g			
25	<b>クリスマス</b> (クリスマス・カレーピラフ 水ローストチキン トマトスープ ) ブロッコリーサラダ	米、 ホットケーキミックス、 砂糖、 油	牛乳、 鶏もも肉、 ホイップクリーム、 豚ひき肉	たまねぎ、 プロッコリー、 パナナ、 パイナップル、 ホールトマト、 みかん缶、 コーン、 人参、 パプリカ	しょうゆ、 コンソメ、 酢、 みりん、 塩、 カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.3 mg	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.6 g			
26	麦ごはん (あじのコーンフライ 木コールスローサラダ ) ミネストローネ	さつまいも、 米、 じゃがいも、 コーンフレーク、 砂糖、 押麦、 米粉、 油、 マカロニ、 バター	牛乳、 あじ、 豚ひき肉、 無調整豆乳、 粉チーズ	キャベツ、 りんご、 人参、 たまねぎ、 きゅうり、 ホールトマト、 グリーンピース	ソース、 ケチャップ、 酢、 コンソメ、 塩、 パセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g			
27	豚汁うどん (青菜の納豆和え 金金時豆 ) パナナ	うどん、 米、 油	牛乳、 豚肉、 うずら豆、 鶏ももひき肉、 油揚げ、 納豆、 みそ	パナナ、 ほうれんそう、 人参、 大根、 長ねぎ、 たまねぎ、 こんにゃく、 ビーマン	だし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ソース、 みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g			
28	ビビンバ丼 (切干大根の中華和え 土すまし汁(さといも・いんげん))	米、 ビーフン、 さといも、 砂糖、 ごま油、 白いりごま、 油	牛乳、 豚ひき肉、 豚もも、 白みそ	人参、 ほうれんそう、 もやし、 たまねぎ、 きゅうり、 切干大根、 いんげん、 にら、 干しいたけ	だし汁、 しょうゆ、 酢、 みりん、 酒、 塩、 中華だし、 素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g			
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
( )	( )						エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g 食塩 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。

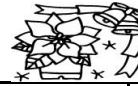
※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

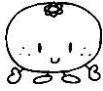

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

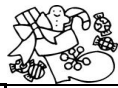


献立表

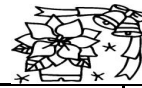


日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02 (月)	五目うどん さつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	さつまいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.9 g	
03 (火)	(離)全粥80g みかん 豆腐のそぼろあん お浸し みそ汁(だいこん)	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	みかん、たまねぎ、大根、ほうれんそう、はくさい、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 92 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.7 g 食塩 0.5 g	
04 (水)	(離)全粥80g 鶏肉の甘辛煮 小松菜のツナあえ(にんじん) かぶのスープ	おかゆ	鶏ささみ(筋無し)、ツナ缶(水煮)	かぶ、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 79 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g	
05 (木)	パンかゆ (離)ポトフ(豆乳) 花野菜のサラダ	じゃがいも、食パン	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、いんげん	だし汁、塩		エネルギー 70 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 1.3 g 食塩 0.2 g	
06 (金)	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、片栗粉	さけ、白みそ	かぼちゃ、かぶ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g	
07 (土)	(離)全粥80g 鶏団子と野菜煮 人参の煮物 みそ汁(おふ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g	
09 (月)	(離)全粥(ささ身) バナナ 鶏肉の甘辛煮 キャベツと人参のお浸し すまし汁(そうめん・いんげん)	おかゆ、そうめん、片栗粉	鶏ささみ(筋無し)、鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、バナナ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 108 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g	
10 (火)	(離)全粥80g 肉と野菜の煮物 さつまいもの甘煮 豆腐みそ汁(こまつな)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	キャベツ、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 108 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.8 g 食塩 0.4 g	
11 (水)	(離)全粥80g 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 はくさいのだし煮 だしスープ(いんげん)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、いんげん、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.2 g 食塩 0.2 g	
12 (木)	(離)全粥80g かれの煮物 キャベツの煮物 野菜のトマトスープ	おかゆ、じゃがいも	かれい	たまねぎ、トマト、キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g	
13 (金)	五目うどん 青菜のだし煮 麩のだし煮 バナナ	うどん、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、いんげん	だし汁		エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.5 g 食塩 1.0 g	
14 (土)	(離)全粥90g 肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁(おふ・いんげん)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g	
16 (月)	五目うどん さつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	さつまいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.9 g	
17 (火)	(離)全粥80g 豆腐のそぼろあん お浸し みそ汁(だいこん)	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、大根、ほうれんそう、はくさい、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 85 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 0.7 g 食塩 0.5 g	
18 (水)	うどん(トマト味) キャベツとツナのだし煮 スープ(小松菜・じゃがいも) みかん	うどん、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	トマト、キャベツ、みかん、たまねぎ、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.4 g 食塩 1.0 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。  
 ※食パンは卵不使用の物を使用。



# 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			
19 (木)	パンかゆ (離)ポトフ(豆乳) 花野菜のサラダ	じゃがいも、食パン	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、いんげん	だし汁、塩		エネルギー	70 kcal
							たんぱく質	6.0 g
							脂質	1.3 g
							食塩	0.2 g
20 (金)	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、片栗粉	さけ、白みそ	かぼちゃ、かぶ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	97 kcal
							たんぱく質	5.1 g
							脂質	0.9 g
							食塩	0.4 g
21 (土)	(離)全粥80g 鶏団子と野菜煮 人参の煮物 みそ汁(おふ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	94 kcal
							たんぱく質	6.7 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.5 g
23 (月)	(離)全粥(ささ身) パナナ 鶏肉の甘辛煮 キャベツと人参のお浸し すまし汁(そうめん・いんげん)	おかゆ、そうめん、片栗粉	鶏ささみ(筋無し)、鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、パナナ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	108 kcal
							たんぱく質	7.4 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.4 g
24 (火)	(離)全粥80g 肉と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 豆腐みそ汁(こまつな)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	キャベツ、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	108 kcal
							たんぱく質	6.0 g
							脂質	0.8 g
							食塩	0.4 g
25 (水)	(離)全粥(鶏肉・やさい) 鶏肉の煮物 ブロッコリーのだし煮 トマトスープ	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、ブロッコリー、人参、トマト	だし汁、しょうゆ		エネルギー	102 kcal
							たんぱく質	8.7 g
							脂質	0.5 g
							食塩	0.3 g
26 (木)	(離)全粥80g かきれいの煮物 キャベツの煮物 野菜のトマトスープ	おかゆ、じゃがいも	かきれい	たまねぎ、トマト、キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	86 kcal
							たんぱく質	4.7 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.3 g
27 (金)	五目うどん 青菜のだし煮 麩のだし煮 バナナ	うどん、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、いんげん	だし汁		エネルギー	95 kcal
							たんぱく質	6.0 g
							脂質	0.5 g
							食塩	1.0 g
28 (土)	(離)全粥90g 肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁(おふ・いんげん)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	83 kcal
							たんぱく質	5.5 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.4 g
( )							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
( )							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
( )							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
( )							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	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。  
 ※食パンは卵不使用の物を使用。



# 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	乳児栄養価	幼児栄養価
		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			
02 月	しよゆラーメン (ポークシューマイ(冷凍) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、さけ	プロコリ、もやし、チンゲン菜、人参、長ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g
03 月	<b>みかんの日</b> 御飯 火 揚げ焼き豆腐のきのこあん お浸し みかん	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	みかん、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、人参、えのきたけ、コーン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・コーン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g
04 水	御飯 (鶏肉のバタボン焼き お豆のサラダ(枝豆・コーン) かぶのスープ(ベーコン)	さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、ベーコン	かぶ、たまねぎ、こまつな、ミックスベジタブル、人参、かぶの葉、えだまめ、コーン、レモン果汁	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 さつまいもスティックフライ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g
05 木	食パン (クリームシチュー 花野菜のサラダ グレープフルーツ)	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、白みそ	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、パプリカ、いんげん	シチューの素、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.3 g
06 金	麦ごはん (ぶりの香味焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、押麦、マーマレードジャム、油	牛乳、ぶり、無調整豆乳、きな粉、油揚げ、みそ	かぼちゃ、かぶ、レーズン、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー、おろししょうが、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g
07 土	御飯 (豚肉とたまねぎのソテー 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・おふ)	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、麩、油、砂糖	牛乳、豚もも、生揚げ、ツナ缶、みそ	たまねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g
09 月	ひじきごはん(鶏肉) (鶏のさっぱり煮 キャベツの昆布サラダ かき玉汁(ねぎ)	米、麩、砂糖、バター、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、バナナ(除去)、人参、長ねぎ、ひじき、塩昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g
10 火	麦ごはん (とん平焼き さつま芋の甘煮 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	さつまいも、米、砂糖、押麦、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、卵、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、ゼラチン	人参、オレンジジュース100%、長ねぎ、こまつな、キャベツ、レモン果汁、あおりの	だし汁、ソース	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g 食塩 1.2 g
11 水	チキンカレーライス (白菜とハムのサラダ コンソメスープ(パプリカ) ヨーグルト(黄桃缶))	米、じゃがいも、食パン、砂糖、バター、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、鶏むね肉、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、黄桃缶、パプリカ、コーン	カレールー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 トースト(ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.0 g 食塩 2.0 g
12 木	麦ごはん (あじのコーンフライ コールスローサラダ ミネストローネ)	さつまいも、米、じゃがいも、ノンフレーク、砂糖、押麦、米粉、油、マカロー、バター	牛乳、あじ、豚ひき肉、無調整豆乳、粉チーズ	キャベツ、りんご、人参、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト、グリーンピース	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩、ペセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g
13 金	豚汁うどん (青菜の納豆和え 金時豆 バナナ)	うどん、米、油	牛乳、豚肉、うずら豆、鶏ももひき肉、油揚げ、納豆、みそ	バナナ(バナナ除去)、ほうれんそう、人参、大根、長ねぎ、たまねぎ、こんにゃく、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g
14 土	ピピン丼 (切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん))	米、ビーフン、さといも、砂糖、ごま油、白いりごま、油	牛乳、豚ひき肉、豚もも、白みそ	人参、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、切干大根、いんげん、にら、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 五日ビーフン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩 1.5 mg	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g
16 月	しよゆラーメン (ポークシューマイ(冷凍) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、さけ	プロコリ、もやし、チンゲン菜、人参、長ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g
17 火	御飯 (揚げ焼き豆腐のきのこあん お浸し みそ汁(だいこん・小ねぎ))	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	白桃缶、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、人参、えのきたけ、コーン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・コーン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g
18 水	<b>お楽しみ給食</b> (ミートスパゲティ キャベツとハムのマヨサラダ スープ(小松菜・じゃがいも) みかん)	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、米粉	豚ひき肉、豆乳、脱脂粉乳、ハム	りんごジュース、キャベツ、みかん、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ホールトマト、えのきたけ	ケチャップ、ココア、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、おろしんにんにく	牛乳 リンゴジュース うずまきクッキー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.1 g 食塩 1.1 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・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



# 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	乳児栄養価		幼児栄養価		
		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		エネルギー	kcal	たんぱく質	g	エネルギー
19	食パン — クリームシチュー 木 花野菜のサラダ — グレープフルーツ	食パン、米、 じゃがいも、砂糖、 油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、 白みそ	たまねぎ、グレープ フルーツ、ブロッコ リー、カリフラワー、 人参、パプリカ、い んげん	シチューの素、 みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.3 g 食 塩 2.3 g			
20	<b>ぶりの日(冬至)</b> — 麦ごはん 金 ぶりの香味焼き — かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、 砂糖、押麦、 マーマレード ジャム、油	牛乳、ぶり、無 調整豆乳、き な粉、油揚 げ、みそ	かぼちゃ、かぶ、 レーズン、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、ペー キングパウダー、 おろししょうが、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.7 g			
21	御飯 — 豚肉とたまねぎのソテー 土 里芋と厚揚げの煮物 — みそ汁(わかめ・おふ)	じゃがいも、 米、さといも、 片栗粉、麩、 油、砂糖	牛乳、豚もも、 生揚げ、ツナ 缶、赤みそ、 白みそ	たまねぎ、いんげ ん、わかめ	だし汁、ケチャッ プ、酒、ソース、 しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.7 g			
23	ひじきごはん(鶏肉) — 鶏のさっぱり煮 月 キャベツの昆布サラダ — かき玉汁(ねぎ)	米、麩、砂糖、 バター、 小麦粉、油、 片栗粉、ごま 油	牛乳、鶏もも、 卵、鶏もも肉、 油揚げ	キャベツ、 <b>バナナ(除 去)</b> 、人参、長ねぎ、 ひじき、塩昆布	だし汁、しょうゆ、 みりん、酢、酒、 塩、おろししょう が	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.4 g			
24	麦ごはん — とん平焼き 火 さつま芋の甘煮 — 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	さつまいも、 米、砂糖、押 麦、小麦粉、 ノンエッグマヨ ネーズ	牛乳、卵、豆 腐、豚肉、油 揚げ、みそ、 ゼラチン	人参、オレンジ ジュース100%、長 ねぎ、こまつな、キャ ベツ、レモン果汁、 あおのり	だし汁、ソース	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.2 g			
25	<b>クリスマス</b> — クリスマス・カレーピラフ 水 ローストチキン トマトスープ — ブロッコリーサラダ	米、ホットケー キミックス、砂 糖、油	牛乳、鶏もも 肉、ホイップク リーム、豚ひき 肉	たまねぎ、ブロッ コリー、 <b>バナナ(バナナ 除去)</b> 、パイナップ ル、ホールトマト、み かん缶、コーン、人 参、パプリカ	しょうゆ、コンソ メ、酢、みりん、 塩、カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル →バナナ除去	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.3 mg	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.6 g			
26	麦ごはん — あじのコーンフライ 木 コールスローサラダ — ミネストローネ	さつまいも、米、 じゃがいも、コー ンフ레이크、砂 糖、押麦、米粉、 油、マカロニ、パ ター	牛乳、あじ、豚 ひき肉、無調 整豆乳、粉 チーズ	キャベツ、りんご、人 参、たまねぎ、きゅう り、ホールトマト、グ リンピース	ソース、ケチャッ プ、酒、コンソメ、 塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.3 g			
27	豚汁うどん — 青菜の納豆和え 金 金時豆 — <b>バナナ</b>	うどん、米、油	牛乳、豚肉、う ずら豆、鶏もも ひき肉、油揚 げ、納豆、み そ	<b>バナナ(バナナ除 去)</b> 、ほうれんそう、 人参、大根、長ね ぎ、たまねぎ、こん にやく、ピーマン	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ソー ス、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.8 g			
28	ビビンバ丼 — 切干大根の中華和え 土 すまし汁(さといも・いんげん)	米、ビーフン、 さといも、砂 糖、ごま油、 白いりごま、油	牛乳、豚ひき 肉、豚もも、白 みそ	人参、ほうれんそう、 もやし、たまねぎ、 きゅうり、切干大根、 いんげん、にら、干 しいたけ	だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、酒、 塩、中華だしの 素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.8 g			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g			
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g			
( )							エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 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레이크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。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用