



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	たんぱく質	脂 質	食 塩	エネルギー
01	焼き鶏丼 （きゅうりの酢の物 土 プロッコリー(マヨ) ） すまし汁(ふ・さといも)	米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.8 g			
03	節 分 おにごはん （キャベツの香り漬け(きゅうり・ごま) 黄桃缶 ） おかず汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、黄桃缶、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.2 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.4 g			
04	たっぷりきのこのトマトミートソース （コロコロサラダ 火 オニオンスープ ） ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おおかかおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.5 g 食 塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.0 g			
05	わかめ御飯 （ほうれん草ときのこのオムレツ 水 蒸し野菜のあんかけ ） みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ベーコン、押し麦、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.6 g 食 塩 2.1 g			
06	抹茶の日 御飯 （コンソメスープ 木 チキン南蛮(卵不使用) (大根・大根葉) ） 白菜とハムのサラダ バナナ	米、砂糖、お煎餅、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 お煎餅	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.5 g			
07	麦ごはん （ぶり大根 金 ほうれん草の磯あえ(はくさい) ） みそ汁(さつまいも・人参)	米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食 塩 2.1 g			
08	焼きビーフン(豚肉) （里芋の煮物 土 わかめスープ(コーン) ） オレンジ	米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だし、素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g 食 塩 2.1 g			
10	肉うどん （じゃがいもの土佐煮 月 お浸し ） みかん	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.8 g 食 塩 2.1 g			
12	御飯 （変わりシウマイ(豚・鶏合挽) 水 ほうれん草のナムル(人参・えのき) ） 黄桃缶	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g 食 塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.1 g 食 塩 0.8 g			
13	食パン （サーモン豆乳シチュー 木 コールスローサラダ ） バナナ	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.9 g			
14	御飯 （さわらのもやしあんかけ 金 れんこんとしめじのごま和え ） みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 バレンタインデー 牛乳 米粉のブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.9 g			
15	焼き鶏丼 （きゅうりの酢の物 土 プロッコリー(マヨ) ） すまし汁(ふ・さといも)	米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.5 mg	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.8 g			
17	たっぷりきのこのトマトミートソース （コロコロサラダ 月 オニオンスープ ） ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おおかかおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.5 g 食 塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.0 g			
18	わかめ御飯 （ほうれん草ときのこのオムレツ 火 蒸し野菜のあんかけ ） みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ベーコン、押し麦、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.6 g 食 塩 2.1 g			
19	御飯 （バナナ 木 チキン南蛮(卵不使用) ） 白菜とハムのサラダ 水 コンソメスープ(大根・大根葉)	米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 ビスケット	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.5 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・ウインナー・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。

※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	たんぱく質	脂 質	食 塩	エネルギー	たんぱく質
20	お楽しみ給食 カレーライス 豆腐と豆苗のわかめサラダ みかん コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、白いりごま、油	牛乳、豚もも、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、みかん、豆苗、人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ、刻みのり	だし汁、カレールー、しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だしの素、酢、コンソメ、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.9 g 食 塩 2.1 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.8 g 食 塩 2.6 g				
21	麦ごはん ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さつまいも・人参)	米、食パン、さつまいも、押麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食 塩 2.1 g				
22	焼きビーフン(豚肉) 里芋の煮物 わかめスープ(コーン) オレンジ	米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g 食 塩 2.1 g				
25	肉うどん じゃがいもの土佐煮 お浸し みかん	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、う、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.8 g 食 塩 2.1 g				
26	焼売の日 御飯 変わりシウマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶 ほうれん草のナムル(人参・えのき)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、火腿、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、人参、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g 食 塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.1 g 食 塩 0.8 g				
27	食パン サーモン豆乳シチュー コールスローサラダ バナナ	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.6 mg	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.9 g				
28	御飯 さわらのもやしあんかけ れんこんとしめじのごま和え みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.9 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 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				
平均	栄養						エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.0 g 食 塩 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。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※火腿・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			
01 (土)	(離)全粥80g すまし汁(ふ) 鶏肉の甘辛煮 野菜のだし煮 ブロッコリーだし煮	おかゆ、片栗粉、 麩	鶏ささみ(筋無し)	ブロッコリー、きゅう り、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g	
03 (月)	全粥(ささ身・野菜) キャベツの卸きゅうりだし煮 おかず汁 みかん	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐、白みそ	たまねぎ、キャベ ツ、みかん、人参、 きゅうり、いんげん	だし汁、塩		エネルギー 96 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.4 g	
04 (火)	(離)うどん(ナポリタン風) マッシュポテト すまし汁	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、たまねぎ、人 参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.9 g	
05 (水)	(離)全粥80g 豆腐と青菜のくず煮 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも、 片栗粉	豆腐、白みそ	かぼちゃ、ほうれん そう、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 1.0 g 食 塩 0.5 g	
06 (木)	(離)全粥80g パナナ 鶏団子と野菜煮 野菜のだし煮 すまし汁(だいこん)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、パナナ、 きゅうり、大根、たま ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g	
07 (金)	(離)全粥80g たら大根 ほうれん草のだし煮(はくさい) みそ汁(さつまいも・人参)	おかゆ、さつまいも、 片栗粉	たら、白みそ	大根、はくさい、ほ うれん草、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g	
08 (土)	煮込みうどん 人参の煮物 すまし汁 オレンジ	うどん、そうめん、麩	しらす	人参、オレンジ、た まねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 88 kcal たんぱく質 3.7 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.4 g	
10 (月)	(離)うどん(鶏みそ) じゃがいもの煮物 お浸し みかん	うどん、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	みかん、ほうれんそ う、人参、はくさい、 いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.0 g	
12 (水)	(離)全粥80g 鶏団子(ゆで) ほうれん草のお浸し	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.1 g	
13 (木)	パンかゆ サーモン豆乳シチュー キャベツの煮物 バナナ	食パン、じゃがいも、 米粉	無調整豆乳、さけ	たまねぎ、パナナ、 キャベツ、人参、 きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 126 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 2.1 g 食 塩 0.6 g	
14 (金)	(離)全粥80g (離)自身魚の青菜あんかけ きゅうりと人参のだし煮 みそ汁(こまつな)	おかゆ、片栗粉	かれい、白みそ	ほうれんそう、きゅう り、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 81 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.5 g	
15 (土)	(離)全粥80g すまし汁(ふ) 鶏肉の甘辛煮 野菜のだし煮 ブロッコリーだし煮	おかゆ、片栗粉、 麩	鶏ささみ(筋無し)	ブロッコリー、きゅう り、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g	
17 (月)	(離)うどん(ナポリタン風) マッシュポテト すまし汁	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、たまねぎ、人 参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.9 g	
18 (火)	(離)全粥80g 豆腐と青菜のくず煮 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも、 片栗粉	豆腐、白みそ	かぼちゃ、ほうれん そう、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 1.0 g 食 塩 0.5 g	
19 (水)	(離)全粥80g パナナ 鶏団子と野菜煮 野菜のだし煮 すまし汁(だいこん)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、パナナ、 きゅうり、大根、たま ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 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。



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		エネルギー	kcal
20 (木)	(離)全粥80g (離)鶏じゃが 湯豆腐 みそ汁(おふ・いんげん)	おかゆ、じゃがいも、麩	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	みかん、たまねぎ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	105 kcal
							たんぱく質	6.1 g
							脂質	0.9 g
							食塩	0.5 g
21 (金)	(離)全粥80g たら大根 ほうれん草のだし煮(はくさい) みそ汁(さつまいも・人参)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	たら、白みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	90 kcal
							たんぱく質	4.5 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.5 g
22 (土)	煮込みうどん 人参の煮物 すまし汁 オレンジ	うどん、そうめん、麩	しらす	人参、オレンジ、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	88 kcal
							たんぱく質	3.7 g
							脂質	0.4 g
							食塩	1.4 g
25 (火)	(離)うどん(鶏みそ) じゃがいもの煮物 お浸し みかん	うどん、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	みかん、ほうれん草、人参、はくさい、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	85 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.4 g
							食塩	1.0 g
26 (水)	(離)全粥80g 鶏団子(ゆで) ほうれん草のお浸し	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	82 kcal
							たんぱく質	6.0 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.1 g
27 (木)	パンかゆ サーモン豆乳シチュー キャベツの煮物 バナナ	食パン、じゃがいも、米粉	無調整豆乳、さけ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	126 kcal
							たんぱく質	6.9 g
							脂質	2.1 g
							食塩	0.6 g
28 (金)	(離)全粥80g (離)白身魚の青菜あんかけ きゅうりと人参のだし煮 みそ汁(こまつな)	おかゆ、片栗粉	かれい、白みそ	ほうれん草、きゅうり、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	81 kcal
							たんぱく質	4.9 g
							脂質	0.5 g
							食塩	0.5 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

※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。



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
		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			
01	焼き鶏丼 (きゅうりの酢の物 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さといも)	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	牛乳、鶏もも肉、豆腐、鶏もも肉、みそ	ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ペーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g
03	節分 おにごはん おかわ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、黄桃缶、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g
04	たっぷりきのこのトマトミートソース (コロコロサラダ オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶))	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかわおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.0 g
05	わかめ御飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ) 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押し麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、 卵→代替え:豚肉 、豆腐、生揚げ、 ベーコン→除去 、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ →除去 、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.1 g
06	抹茶の日 御飯 チキン南蛮(卵不使用) 白菜とハムのサラダ	米、砂糖、お煎餅、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 お煎餅	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g
07	麦ごはん (ぶり大根 ほうれん草の磯あえ) みそ汁(さつまいも・人参)	米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g
08	焼きビーフン(豚肉) (里芋の煮物 わかめスープ(コーン) オレンジ)	米、ビーフン、さいいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だし、素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.1 g
10	肉うどん (じゃがいもの土佐煮 お浸し みかん)	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g
12	御飯 (変わりシチュウマイ(豚・鶏合挽) ほうれん草のナムル(人参・えのき) 黄桃缶)	米、小麦粉 →代替え :米、片栗粉、砂糖、米粉、 バター→除去 、 白すりごま→除去 、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 卵→除去 、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶、ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、 ペーキングパウダー→除去 、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす) (きなこおにぎり)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.1 g 食塩 0.8 g
13	食パン (サーモン豆乳シチュウ コールスローサラダ バナナ)	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、 卵→除去 、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン →除去	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g
14	御飯 (さわらのもやしあんかけ れんこんとしめじのごま和え) みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、白糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ペーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 g
15	焼き鶏丼 (きゅうりの酢の物 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さといも))	米、ホットケーキミックス、さいいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ペーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 mg	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g
17	たっぷりきのこのトマトミートソース (コロコロサラダ オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶))	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかわおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.0 g
18	わかめ御飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ) 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押し麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、 卵→代替え :豚肉、豆腐、生揚げ、 ベーコン→除去 、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ →除去 、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.1 g
19	御飯 (チキン南蛮(卵不使用) 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(大根・大根葉))	米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 ビスケット	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 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・ウインナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュール・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



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	
		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		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
20 (木)	お楽しみ給食 カレーライス 豆腐と豆苗のわかめサラダ みかん コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、白いりごま、油	牛乳、豚もも、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、みかん、豆苗、人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ、刻みのり	だし汁、カレー、ルウ、しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だしの素、酢、コンソメ、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.6 g		
21 (金)	麦ごはん ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さつまいも・人参)	米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g		
22 (土)	焼きビーフン(豚肉) 里芋の煮物 わかめスープ(コーン) オレンジ	米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.1 g		
25 (火)	肉うどん じゃがいもの土佐煮 お浸し みかん	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、う、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g		
26 (水)	焼売の日 御飯 変わりシウマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶 ほうれん草のナムル(人参・えのき)	米、小麦粉→代替え:米、片栗粉、砂糖、米粉、バター→除去、白すりごま→除去、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵→除去、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、う、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー→除去、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす) (きなこおにぎり)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.1 g 食塩 0.8 g		
27 (木)	食パン サーモン豆乳シチュー コールスローサラダ バナナ	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵→除去、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン →除去	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.6 mg	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g		
28 (金)	御飯 さわらのもやしあんかけ れんこんとしめじのごま和え みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 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 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		
平均	栄養価						エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.0 g 食塩 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



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	
		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		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
01	焼き鶏丼 (きゅうりの酢の物 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さといも)	米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ペーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g		
03	節分 おにごはん おかわ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、黄桃缶、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g		
04	たっぷりきのこのトマトソース コロコロサラダ オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかわおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.0 g		
05	わかめ御飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押し麦、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だしの素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.1 g		
06	抹茶の日 御飯 チキン南蛮(卵不使用) 白菜とハムのサラダ	米、砂糖、お煎餅、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、 バナナ(除去) 、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 お煎餅	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g		
07	麦ごはん (ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さつまいも・人参)	米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g		
08	焼きビーフン(豚肉) (里芋の煮物 わかめスープ(コーン) オレンジ)	米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.1 g		
10	肉うどん (じゃがいもの土佐煮 お浸し みかん)	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、長ねぎ、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g		
12	御飯 (変わりシチュウマイ(豚・鶏合挽) ほうれん草のナムル(人参・えのき) 黄桃缶)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶、ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ペーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.1 g 食塩 0.8 g		
13	食パン (サーモン豆乳シチュウ コールスローサラダ バナナ➡除去)	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、 バナナ(除去) 、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g		
14	御飯 (さわらのもやしあんかけ れんこんとしめじのごま和え みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ペーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 g		
15	焼き鶏丼 (きゅうりの酢の物 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さといも)	米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ペーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 mg	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g		
17	たっぷりきのこのトマトソース コロコロサラダ オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかわおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.0 g		
18	わかめ御飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押し麦、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だしの素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.1 g		
19	御飯 (チキン南蛮(卵不使用) 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(大根・大根葉)	米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、 バナナ(除去) 、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 ビスケット	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 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・ウインナー・ベーコン・カレー粉・クリームシチュール・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



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	
		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		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
20 (木)	お楽しみ給食 カレーライス 豆腐と豆苗のわかめサラダ みかん コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豚もも、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、みかん、豆苗、人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ、刻みのり	だし汁、カレー、ルウ、しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だしの素、酢、コンソメ、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.6 g		
21 (金)	麦ごはん ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さつまいも・人参)	米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g		
22 (土)	焼きビーフン(豚肉) 里芋の煮物 わかめスープ(コーン) オレンジ	米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.1 g		
25 (火)	肉うどん じゃがいもの土佐煮 お浸し みかん	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白すりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、う、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g		
26 (水)	焼売の日 御飯 変わりシウマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶 ほうれん草のナムル(人参・えのき)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、う、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.1 g 食塩 0.8 g		
27 (木)	食パン サーモン豆乳シチュー コールスローサラダ バナナ➡除去	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、 バナナ(除去) 、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.6 mg	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g		
28 (金)	御飯 さわらのもやしあんかけ れんこんとしめじのごま和え みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 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 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		
平均	栄養価						エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.0 g 食塩 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



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			
01	焼き鶏丼 (きゅうりの酢の物 土 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さといも)	米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセイ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g
03	おにごはん (おにごはん 月 キャベツの香り漬(きゅうり・ごま) 黄桃缶 おかず汁)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、黄桃缶、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g
04	たつぷりきのこのトマトミートソース (コロコロサラダ 火 オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶))	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おほかおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.0 g
05	わかめ御飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ 水 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ))	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.1 g
06	抹茶の日 (御飯 木 チキン南蛮(卵不使用) (大根・大根葉) 白菜とハムのサラダ バナナ)	米、砂糖、お煎餅、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 お煎餅	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g
07	麦ごはん (ぶり大根 金 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さつまいも・人参))	米、食パン、さつまいも、押麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g
08	焼きビーフン(豚肉) (里芋の煮物 土 わかめスープ(コーン) オレンジ)	米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.1 g
10	肉うどん (じゃがいもの土佐煮 月 お浸し みかん)	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g
12	御飯 (変わりシウマイ(豚・鶏合挽) 水 ほうれん草のナムル(人参・えのき) 黄桃缶)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.1 g 食塩 0.8 g
13	食パン (サーモン豆乳シチュー 木 コールスローサラダ バナナ)	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g
14	御飯 (さわらのもやしあんかけ 金 れんこんとしめじのごま和え みそ汁(こまつな・えのき))	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 g
15	焼き鶏丼 (きゅうりの酢の物 土 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さといも))	米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセイ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 mg	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g
17	たつぷりきのこのトマトミートソース (コロコロサラダ 月 オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶))	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おほかおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.0 g
18	わかめ御飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ 火 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ))	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.1 g
19	御飯 (チキン南蛮(卵不使用) 水 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(大根・大根葉))	米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉	牛乳 野菜ジュース 抹茶ミルク寒天 ビスケット	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 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・ウインナー・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

★調味料は出汁と塩のみ調理・豚肉使用しません



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		エネルギー	kcal	たんぱく質	g	エネルギー
20 木	お楽しみ給食 カレーライス 豆腐と豆苗のわかめサラダ みかん コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、白いりごま、油	牛乳、豚もも、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、みかん、豆苗、人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ、刻みのり	だし汁、カレールー、しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だしの素、酢、コンソメ、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.6 g			
21 金	麦ごはん ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さつまいも・人参)	米、食パン、さつまいも、押麦、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g			
22 土	焼きビーフン(豚肉) 里芋の煮物 わかめスープ(コーン) オレンジ	米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.1 g			
25 火	肉うどん じゃがいもの土佐煮 お浸し みかん	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g			
26 水	焼売の日 御飯 変わりシュウマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶 ほうれん草のナムル(人参・えのき)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.1 g 食塩 0.8 g			
27 木	食パン サーモン豆乳シチュー コールスローサラダ バナナ	食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.6 mg	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g			
28 金	御飯 さわらのもやしあんかけ れんこんとしめじのごま和え みそ汁(ごまつな・えのき)	米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、ごまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 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 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			
平均 栄養 価							エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.0 g 食塩 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
 ★調味料は出汁と塩のみ調理・豚肉使用しません