

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	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 火	御飯 (さけのフライ(卵不使用) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉)	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、ハム	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいこんの葉、コーン	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	427 18.6 14.2 1.3	505 20.9 15.0 1.6
02 水	麦ごはん (肉じゃが(豚肉) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳、白みそ	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 16.9 16.7 1.5	536 18.5 17.8 1.7
03 木	食パン (鶏肉のカレー焼き 人参の甘煮(添え物) マカロニサラダ <small>コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)</small>	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	441 20.5 14.3 1.7	502 23.0 14.8 2.0
04 金	御飯 (スパニッシュオムレツ いんげんとツナのごま和え みそ汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 21.2 16.9 1.7	549 23.8 18.1 2.0
05 土	ブルコギ丼 (キャベツとわかめの中華和え(ごま) ブロッコリー(マヨ) スープ(じゃがいも・こまつな)	米、じゃがいも、ビーフン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、豚もも、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ:ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.0 17.2 0.2	502 22.5 18.4 1.5
07 月	御飯 (麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル(ごま) 中華スープ(豆苗・たまねぎ)	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、おからパウダー、赤みそ	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ (米粉・おからパウダー)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.6 16.6 1.2	527 18.2 17.7 1.5
08 火	御飯 (鶏肉ハンバーグ チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 18.8 16.0 1.4	510 20.9 17.0 1.7
09 水	ポークカレー (キャベツとササミフレークのサラダ スープ(オクラ・えのき) バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんでん	だし汁、カレールー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 18.3 16.1 1.4	521 20.3 17.1 1.7
10 木	麦ごはん (さわらのごま焼き きのこの海苔和え スープ(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白いりごま	牛乳、さわら、卵、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのり	しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 18.9 17.6 1.1	536 21.0 18.9 1.3
11 金	野菜ラーメン (揚げなすの肉みそかけ かぶのあちゃら漬け 黄桃缶)	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、白みそ	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.2 15.9 1.4	525 21.4 16.8 1.7
12 土	ピラフ(コンソメ) (コーン焼き じゃがいもの豆乳煮 コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいこん葉、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 19.4 17.0 1.6	575 21.7 18.3 1.9
14 月	鶏南蛮うどん (竹の子の土佐煮 青菜の納豆和え グレープフルーツ)	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	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	447 20.1 16.6 1.6	509 22.5 17.7 1.9
15 火	御飯 (さけのフライ(卵不使用) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉)	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、ハム	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいこんの葉、コーン	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	427 18.6 14.2 1.3	505 20.9 15.0 1.6
16 水	麦ごはん (肉じゃが(豚肉) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳、白みそ	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 16.9 16.7 1.5	536 18.5 17.8 1.7
17 木	食パン (鶏肉のカレー焼き 人参の甘煮(添え物) マカロニサラダ <small>コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)</small>	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	441 20.5 14.3 1.7	502 23.0 14.8 2.0

※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。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用





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		乳児	幼児
18 金	御飯 — スパニッシュオムレツ — いんげんとツナのごま和え — みそ汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 549 kcal 21.2 23.8 g 16.9 18.1 g 1.7 2.0 g
19 土	ブルコギ丼 — キャベツとわかめの中華和え(ごま) — ブロccoliー(マヨ) — スープ(じゃがいも・こまつな)	米、じゃがいも、ビーフン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、豚もも、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ:ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 502 kcal 20.0 22.5 g 17.2 18.4 g 1.2 1.5 g
21 月	御飯 — 麻婆豆腐 — もやしとわかめのナムル(ごま) — 中華スープ(豆苗・たまねぎ)	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、おからパウダー、赤みそ	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 527 kcal 16.6 18.2 g 16.6 17.7 g 1.2 1.5 g
22 火	御飯 — 鶏肉ハンバーグ — チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) — みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 510 kcal 18.8 20.9 g 16.0 17.0 g 1.4 1.7 g
23 水	お楽しみ給食 — たけのこ入り混ぜご飯 — 豚肉の生姜焼き — かぶときゅうりの酢和え — すまし汁(花ふ・こまつな) — オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油、焼きふ	牛乳、豚肉、無調整豆乳、鶏もも肉	オレンジ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、人参、こまつな、みかん缶、たけのこ、白桃缶、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 パンケーキフルーツ添え	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 538 kcal 19.3 21.5 g 16.9 18.1 g 1.3 1.6 g
24 木	麦ごはん — さわらのごま焼き — きこの海苔和え — スープ(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白いりごま	牛乳、さわら、卵、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのり	しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 536 kcal 18.9 21.0 g 17.6 18.9 g 1.1 1.3 g
25 金	野菜ラーメン — 揚げなすの肉みそかけ — かぶのあちら漬け — 黄桃缶	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、白みそ	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 525 kcal 19.2 21.4 g 15.9 16.8 g 1.4 1.7 g
26 土	ピラフ(コンソメ) — コーン焼き — じゃがいもの豆乳煮 — コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいこん葉、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 575 kcal 19.4 21.7 g 17.0 18.3 g 1.6 1.9 g
28 月	鶏南蛮うどん — 竹の子の土佐煮 — 青菜の納豆和え — グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	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	447 509 kcal 20.1 22.5 g 16.6 17.7 g 1.6 1.9 g
30 水	ポークカレー — キャベツとササミフレークのサラダ — スープ(オクラ・えのき) — バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、みかん缶、バイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんとん	だし汁、カレールー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 521 kcal 18.3 20.3 g 16.1 17.1 g 1.4 1.7 g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 525 kcal 19.1 21.2 g 17.3 17.3 g 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



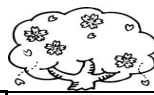
献立表



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 火 曜	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 いんげんのだし煮 だしスープ(たまねぎ)	おかゆ、片栗粉	さけ	いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	84 kcal 4.9 g 0.8 g 0.2 g
02 水 曜	(離)全粥80g (肉じゃが(鶏肉) 白和え(ほうれん草・にんじん) すまし汁(そうめん)	おかゆ、じゃがいも、ひやむぎ	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	97 kcal 5.5 g 0.9 g 0.4 g
03 木 曜	パンかゆ (鶏肉のだししょうゆ煮 人参の煮物 すまし汁(ふ)	食パン、麩	鶏ささみ(ひき肉)	人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	91 kcal 6.6 g 1.2 g 0.7 g
04 金 曜	(離)全粥80g (鶏肉と野菜の煮物 いんげんのだし煮 みそ汁(キャベツ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、ツナ缶(水煮)	いんげん、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	118 kcal 8.0 g 1.3 g 0.5 g
05 土 曜	(離)全粥80g (鶏つくね煮(人参) キャベツのおひたし スープ(じゃがいも・こまつな)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	92 kcal 6.8 g 0.4 g 0.4 g
07 月 曜	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) 人参のきんぴら風 すまし汁	おかゆ、片栗粉	豆腐、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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	89 kcal 4.7 g 1.2 g 0.3 g
08 火 曜	(離)全粥80g (鶏肉ハンバーグ キャベツとしらすのだし煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ	キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	90 kcal 6.4 g 0.4 g 0.6 g
09 水 曜	(離)全粥80g (鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツのおひたし すまし汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも、油	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、バナナ、いんげん、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	105 kcal 5.4 g 0.8 g 0.3 g
10 木 曜	(離)全粥80g (離)白身魚のほぐし煮 だし煮サラダ スープ(さつまいも)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	たら	たまねぎ、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	87 kcal 4.1 g 0.3 g 0.3 g
11 金 曜	(離)うどん(ひき肉・キャベツ) (かぶの和え物 おろしきゅうり)	うどん、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、かぶ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	79 kcal 5.1 g 0.4 g 0.9 g
12 土 曜	全粥(野菜) (鶏肉のトロ煮 じゃがいもの豆乳煮 すまし汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	91 kcal 5.4 g 0.4 g 0.3 g
14 月 曜	鶏南蛮うどん (じゃが芋の煮物 青菜のだし煮)	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	87 kcal 5.7 g 0.4 g 1.0 g
15 火 曜	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 いんげんのだし煮 だしスープ(たまねぎ)	おかゆ、片栗粉	さけ	いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	84 kcal 4.9 g 0.8 g 0.2 g
16 水 曜	(離)全粥80g (肉じゃが(鶏肉) 白和え(ほうれん草・にんじん) すまし汁(そうめん)	おかゆ、じゃがいも、ひやむぎ	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	97 kcal 5.5 g 0.9 g 0.4 g
17 木 曜	パンかゆ (鶏肉のだししょうゆ煮 人参の煮物 すまし汁(ふ)	食パン、麩	鶏ささみ(ひき肉)	人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	91 kcal 6.6 g 1.2 g 0.7 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。



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
18 (金)	(離)全粥80g 鶏肉と野菜の炒め煮 いんげんのだし煮 みそ汁(キャベツ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、ツナ缶(水煮)	いんげん、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	118 kcal
							たんぱく質	8.0 g
							脂質	1.3 g
							食塩	0.5 g
19 (土)	(離)全粥80g 鶏つくね煮(人参) キャベツのおひたし スープ(じゃがいも・こまつな)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	92 kcal
							たんぱく質	6.8 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.4 g
21 (月)	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) 人参のきんぴら風 すまし汁	おかゆ、片栗粉	豆腐、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		エネルギー	89 kcal
							たんぱく質	4.7 g
							脂質	1.2 g
							食塩	0.3 g
22 (火)	(離)全粥80g 鶏肉ハンバーグ キャベツとしらすのだし煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ	キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	90 kcal
							たんぱく質	6.4 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.6 g
23 (水)	(離)全粥80g オレンジ 鶏肉のだししょうゆ煮 野菜のだし煮 すまし汁(おふ・こまつな)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぶ、きゅうり、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	83 kcal
							たんぱく質	5.4 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.3 g
24 (木)	(離)全粥80g (離)白身魚のほぐし煮 だし煮サラダ スープ(さつまいも)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	たら	たまねぎ、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	87 kcal
							たんぱく質	4.1 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.3 g
25 (金)	(離)うどん(ひき肉・キャベツ) かぶの和え物 おろしきゅうり	うどん、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、かぶ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	79 kcal
							たんぱく質	5.1 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.9 g
26 (土)	全粥(野菜) 鶏肉のトロ煮 じゃがいもの豆乳煮 すまし汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	91 kcal
							たんぱく質	5.4 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.3 g
28 (月)	鶏南蛮うどん じゃが芋の煮物 青菜のだし煮	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	87 kcal
							たんぱく質	5.7 g
							脂質	0.4 g
							食塩	1.0 g
30 (水)	(離)全粥80g バナナ 鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツのおひたし すまし汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも、油	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、いんげん、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	105 kcal
							たんぱく質	5.4 g
							脂質	0.8 g
							食塩	0.3 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	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	調味料	3時おやつ	
01 火	御飯 (さけのフライ(卵不使用)) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉)	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、ハム	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいこんの葉、コーン	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー 427 505 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂質 14.2 15.0 g 食塩 1.3 1.6 g
02 水	麦ごはん (肉じゃが(豚肉)) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳、白みそ	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 468 536 kcal たんぱく質 16.9 18.5 g 脂質 16.7 17.8 g 食塩 1.5 1.7 g
03 木	食パン (鶏肉のカレー焼き 人参の甘煮(添え物) マカロニサラダ)	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー 441 502 kcal たんぱく質 20.5 23.0 g 脂質 14.3 14.8 g 食塩 1.7 2.0 g
04 金	御飯 (スパニッシュオムレツ(鶏ひき肉と野菜のケチャップ炒め)) いんげんとツナのごま和え みそ汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま、油	牛乳、卵→除去、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース→除去	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩→除去	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー 478 549 kcal たんぱく質 21.2 23.8 g 脂質 16.9 18.1 g 食塩 1.7 2.0 g
05 土	ブルコギ丼 (キャベツとわかめの中華和え(ごま) ブロッコリー(マヨ) スープ(じゃがいも・こまつな)	米、じゃがいも、ビーフン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、豚もも、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ:ビーフン	エネルギー 440 502 kcal たんぱく質 20.0 22.5 g 脂質 17.2 18.4 g 食塩 0.2 1.5 g
07 月	御飯 (麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル(ごま) 中華スープ(豆苗・たまねぎ))	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、おからパウダー、赤みそ	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー 460 527 kcal たんぱく質 16.6 18.2 g 脂質 16.6 17.7 g 食塩 1.2 1.5 g
08 火	御飯 (鶏肉ハンバーグ チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) みそ汁(かぶ・あげ))	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー 447 510 kcal たんぱく質 18.8 20.9 g 脂質 16.0 17.0 g 食塩 1.4 1.7 g
09 水	ポークカレー (キャベツとササミフレークのサラダ スープ(オクラ・えのき) バナナ)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんでん	だし汁、カレー、しょうゆ、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 456 521 kcal たんぱく質 18.3 20.3 g 脂質 16.1 17.1 g 食塩 1.4 1.7 g
10 木	麦ごはん (さわらのごま焼き きのこの海苔和え スープ(さつまいも))	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白いりごま	牛乳、さわら、卵→除去、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのみり	しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン→卵除去	エネルギー 468 536 kcal たんぱく質 18.9 21.0 g 脂質 17.6 18.9 g 食塩 1.1 1.3 g
11 金	野菜ラーメン (揚げなすの肉みそかけ かぶのあちら漬け 黄桃缶)	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、白みそ	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー 458 525 kcal たんぱく質 19.2 21.4 g 脂質 15.9 16.8 g 食塩 1.4 1.7 g
12 土	ピラフ(コンソメ) (コーン焼き じゃがいもの豆乳煮 コンソメスープ(わかめ・大根葉))	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいこん葉、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 499 575 kcal たんぱく質 19.4 21.7 g 脂質 17.0 18.3 g 食塩 1.6 1.9 g
14 月	鶏南蛮うどん (竹の子の土佐煮 青菜の納豆和え グレープフルーツ)	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 447 509 kcal たんぱく質 20.1 22.5 g 脂質 16.6 17.7 g 食塩 1.6 1.9 mg
15 火	御飯 (さけのフライ(卵不使用)) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉))	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、ハム	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいこんの葉、コーン	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー 427 505 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂質 14.2 15.0 g 食塩 1.3 1.6 g
16 水	麦ごはん (肉じゃが(豚肉)) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳、白みそ	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 468 536 kcal たんぱく質 16.9 18.5 g 脂質 16.7 17.8 g 食塩 1.5 1.7 g
17 木	食パン (鶏肉のカレー焼き 人参の甘煮(添え物) マカロニサラダ)	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー 441 502 kcal たんぱく質 20.5 23.0 g 脂質 14.3 14.8 g 食塩 1.7 2.0 g

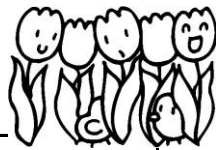
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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。

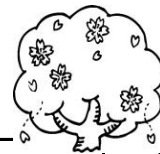
※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



乳幼児献立表

卵アレルギー

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	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	3時おやつ	乳児	幼児	
18 金	御飯 (スパニッシュオムレツ (鶏ひき肉と野菜のケチャップ炒め) いんげんとツナのごま和え みそ汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま、油	牛乳、卵→除去、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース→除去	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩→除去	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 21.2 16.9 1.7	549 23.8 18.1 2.0
19 土	ブルコギ丼 (キャベツとわかめの中華和え(ごま) ブロッコリー(マヨ) スープ(じゃがいも・こまつな)	米、じゃがいも、ビーフン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、豚もも、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ:ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.0 17.2 1.2	502 22.5 18.4 1.5
21 月	御飯 (麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル(ごま) 中華スープ(豆苗・たまねぎ)	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、おからパウダー、赤みそ	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.6 16.6 1.2	527 18.2 17.7 1.5
22 火	御飯 (鶏肉ハンバーグ チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 18.8 16.0 1.4	510 20.9 17.0 1.7
23 水	お楽しみ給食 (たけのこ入り混ぜご飯 豚肉の生姜焼き すまし汁(花ふ・こまつな) かぶときゅうりの酢和え オレンジ)	米、小麦粉、砂糖、油、焼きふ	牛乳、豚肉、無調整豆乳、鶏もも肉	オレンジ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、人参、こまつな、みかん缶、たけのこ、白桃缶、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 パンケーキフルーツ添え	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.3 16.9 1.3	538 21.5 18.1 1.6
24 木	麦ごはん (さわらのごま焼き きのこの海苔和え スープ(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白いりごま	牛乳、さわら、卵→除去、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのり	しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン→卵除去	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 18.9 17.6 1.1	536 21.0 18.9 1.3
25 金	野菜ラーメン (揚げなすの肉みそかけ かぶのあちら漬け 黄桃缶)	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、白みそ	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.2 15.9 1.4	525 21.4 16.8 1.7
26 土	ピラフ(コンソメ) (コーン焼き じゃがいもの豆乳煮 コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいこん葉、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 19.4 17.0 1.6	575 21.7 18.3 1.9
28 月	鶏南蛮うどん (竹の子の土佐煮 青菜の納豆和え グレープフルーツ)	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	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	447 20.1 16.6 1.6	509 22.5 17.7 1.9
30 水	ポークカレー (キャベツとササミフレークのサラダ スープ(オクラ・えのき) バナナ)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんでん	だし汁、カレー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 18.3 16.1 1.4	521 20.3 17.1 1.7
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g	
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g mg	
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g	
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g	
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.1 17.3 1.4	525 21.2 17.3 1.7

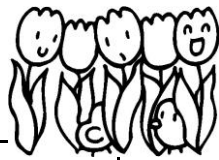
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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

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	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	3時おやつ	乳児 幼児		
01 火	御飯 (さけのフライ(卵不使用)) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉)	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、ハム	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいこんの葉、コーン	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	427 18.6 14.2 1.3	505 20.9 15.0 1.6
02 水	麦ごはん (肉じゃが(豚肉)) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳、白みそ	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 16.9 16.7 1.5	536 18.5 17.8 1.7
03 木	食パン (鶏肉のカレー焼き) 人参の甘煮(添え物) マカロニサラダ	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	441 20.5 14.3 1.7	502 23.0 14.8 2.0
04 金	御飯 (スパニッシュオムレツ) いんげんとツナのごま和え みそ汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 21.2 16.9 1.7	549 23.8 18.1 2.0
05 土	ブルコギ丼 (キャベツとわかめの中華和え(ごま)) ブロッコリー(マヨ) スープ(じゃがいも・こまつな)	米、じゃがいも、ビーフン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、豚もも、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ:ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.0 17.2 0.2	502 22.5 18.4 1.5
07 月	御飯 (麻婆豆腐) もやしとわかめのナムル(ごま) 中華スープ(豆苗・たまねぎ)	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、おからパウダー、赤みそ	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.6 16.6 1.2	527 18.2 17.7 1.5
08 火	御飯 (鶏肉ハンバーグ) チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 18.8 16.0 1.4	510 20.9 17.0 1.7
09 水	ポークカレー (キャベツとササミフレークのサラダ) スープ(オクラ・えのき) バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、バナナ(除去)、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんでん	だし汁、カレールー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 18.3 16.1 1.4	521 20.3 17.1 1.7
10 木	麦ごはん (さわらのごま焼き) きのこの海苔和え スープ(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白いりごま	牛乳、さわら、卵、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのり	しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 18.9 17.6 1.1	536 21.0 18.9 1.3
11 金	野菜ラーメン (揚げなすの肉みそかけ) かぶのあちら漬け 黄桃缶	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、白みそ	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.2 15.9 1.4	525 21.4 16.8 1.7
12 土	ピラフ(コンソメ) (コーン焼き) じゃがいもの豆乳煮 コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいこん葉、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 19.4 17.0 1.6	575 21.7 18.3 1.9
14 月	鶏南蛮うどん (竹の子の土佐煮) 青菜の納豆和え グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	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	447 20.1 16.6 1.6	509 22.5 17.7 1.9
15 火	御飯 (さけのフライ(卵不使用)) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉)	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、ハム	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいこんの葉、コーン	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	427 18.6 14.2 1.3	505 20.9 15.0 1.6
16 水	麦ごはん (肉じゃが(豚肉)) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳、白みそ	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 16.9 16.7 1.5	536 18.5 17.8 1.7
17 木	食パン (鶏肉のカレー焼き) 人参の甘煮(添え物) マカロニサラダ	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	441 20.5 14.3 1.7	502 23.0 14.8 2.0

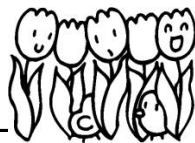
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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

園長	栄養士	保護者



バナナアレルギー

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	乳児	幼児	
18 金	御飯 (-) スパニッシュオムレツ (-) いんげんとツナのごま和え (-) みそ汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 21.2 16.9 1.7	549 23.8 18.1 2.0 kcal g g g
19 土	ブルコギ丼 (-) キャベツとわかめの中華和え(ごま) (-) ブロccoli(マヨ) (-) スープ(じゃがいも・こまつな)	米、じゃがいも、ピーマン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、豚もも、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ:ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.0 17.2 1.2	502 22.5 18.4 1.5 kcal g g g
21 月	御飯 (-) 麻婆豆腐 (-) もやしとわかめのナムル(ごま) (-) 中華スープ(豆苗・たまねぎ)	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、おからパウダー、赤みそ	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.6 16.6 1.2	527 18.2 17.7 1.5 kcal g g g
22 火	御飯 (-) 鶏肉ハンバーグ (-) チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) (-) みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 18.8 16.0 1.4	510 20.9 17.0 1.7 kcal g g g
23 水	お楽しみ給食 (-) たけのこ入り混ぜご飯 (-) 豚肉の生姜焼き (-) かぶときゅうりの酢和え オレンジ すまし汁(花ふ・こまつな)	米、小麦粉、砂糖、油、焼きふ	牛乳、豚肉、無調整豆乳、鶏もも肉	オレンジ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、人参、こまつな、みかん缶、たけのこ、白桃缶、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 パンケーキフルーツ添え	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.3 16.9 1.3	538 21.5 18.1 1.6 kcal g g g
24 木	麦ごはん (-) さわらのごま焼き (-) きこの海苔和え (-) スープ(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白いりごま	牛乳、さわら、卵、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 18.9 17.6 1.1	536 21.0 18.9 1.3 kcal g g g
25 金	野菜ラーメン (-) 揚げなすの肉みそかけ (-) かぶのあちら漬け (-) 黄桃缶	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、白みそ	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.2 15.9 1.4	525 21.4 16.8 1.7 kcal g g g
26 土	ピラフ(コンソメ) (-) コーン焼き (-) じゃがいもの豆乳煮 (-) コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいこん葉、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 19.4 17.0 1.6	575 21.7 18.3 1.9 kcal g g g
28 月	鶏南蛮うどん (-) 竹の子の土佐煮 (-) 青菜の納豆和え (-) グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	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	447 20.1 16.6 1.6	509 22.5 17.7 1.9 kcal g g g
30 水	ポークカレー (-) キャベツとササミフレークのサラダ (-) スープ(オクラ・えのき) (-) バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、バナナ(除去)、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんでん	だし汁、カレー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 18.3 16.1 1.4	521 20.3 17.1 1.7 kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	 g g g	kcal
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	 g g mg	kcal
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	 g g g	kcal
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	 g g g	kcal
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.1 17.3 1.4	525 21.2 17.3 1.7 kcal g g g

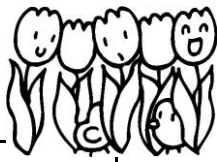
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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



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	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	3時おやつ	乳児 幼児		
01 火	御飯 (さけのフライ(卵不使用)) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉) →ハム除去	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、 ハム(除去)	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいごんの葉、コーン	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	427 18.6 14.2 1.3	505 20.9 15.0 1.6
02 水	麦ごはん (肉じゃが(豚肉)) →肉じゃが(鶏肉) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、 豚肉(代替え:鶏肉、脱脂粉乳)	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 16.9 16.7 1.5	536 18.5 17.8 1.7
03 木	食パン (鶏肉のカレー焼き) →鶏肉の塩焼き 人参の甘煮(添え物) マカロニサラダ →ハム除去	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ハム(除去) 、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	441 20.5 14.3 1.7	502 23.0 14.8 2.0
04 金	御飯 (スパニッシュオムレツ いんげんとツナのごま和え) みそ汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁・塩・砂糖	牛乳 どろ焼きの日 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 21.2 16.9 1.7	549 23.8 18.1 2.0
05 土	ブルコギ丼 →御飯・鶏団子 (キャベツとわかめの中華和え(ごま) ブロッコリー(マヨ)) スープ(じゃがいも・こまつな)	米、じゃがいも、ビーフン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、 豚肉、豚もも(代替え:鶏ひき肉) 、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 おやつ:ビーフン →豚肉除去	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.0 17.2 0.2	502 22.5 18.4 1.5
07 月	御飯 (麻婆豆腐) →麻婆豆腐(鶏肉) もやしとわかめのナムル(ごま) 中華スープ(豆苗・たまねぎ)	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、 豚ひき肉(代替え:鶏ひき肉) 、無調整豆乳、おからパウダー	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 バナナドーナツ (米粉・おからパウダー)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.6 16.6 1.2	527 18.2 17.7 1.5
08 火	御飯 (鶏肉ハンバーグ チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)) みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 18.8 16.0 1.4	510 20.9 17.0 1.7
09 水	ポークカレー →鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 (キャベツとササミフレークのサラダ スープ(オクラ・えのき)) バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油、 豆乳	牛乳、 豚肉(代替え:鶏肉) 、鶏ささみ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんでん	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 18.3 16.1 1.4	521 20.3 17.1 1.7
10 木	麦ごはん (さわらのごま焼き きのこの海苔和え) スープ(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白いりごま	牛乳、さわら、卵、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのみり	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 18.9 17.6 1.1	536 21.0 18.9 1.3
11 金	野菜ラーメン →うどん(鶏挽肉・キャベツ) (揚げなすの肉みそかけ →揚げなすの出汁煮) かぶのあちら漬け 黄桃缶	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、 豚肉、豚ひき肉	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.2 15.9 1.4	525 21.4 16.8 1.7
12 土	ピラフ(コンソメ) →ベーコン除去 (コーン焼き じゃがいもの豆乳煮) コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、 ベーコン(除去)	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいごん葉、わかめ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 19.4 17.0 1.6	575 21.7 18.3 1.9
14 月	鶏南蛮うどん (竹の子の土佐煮 青菜の納豆和え) グレープフルーツ	うどん、米、 ノンエッグマヨネーズ(除去) 、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり →マヨネーズ除去	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 20.1 16.6 1.6	509 22.5 17.7 1.9
15 火	御飯 (さけのフライ(卵不使用)) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉) →ハム除去	米、クラッカー、いちごジャム、油、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、 ハム(除去)	アスパラガス、もやし、たまねぎ、だいごんの葉、コーン	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	427 18.6 14.2 1.3	505 20.9 15.0 1.6
16 水	麦ごはん (肉じゃが(豚肉)) →肉じゃが(鶏肉) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ひやむぎ、コーンフレーク、押麦、白すりごま	牛乳、豆腐、 豚肉(代替え:鶏肉、脱脂粉乳)	ほうれん草、人参、たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 16.9 16.7 1.5	536 18.5 17.8 1.7
17 木	食パン (鶏肉のカレー焼き) →鶏肉の塩焼き 人参の甘煮(添え物) マカロニサラダ →ハム・マヨネーズ除去	食パン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ(除去)、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ハム(除去) 、しらす干し、かつお節	人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	441 20.5 14.3 1.7	502 23.0 14.8 2.0

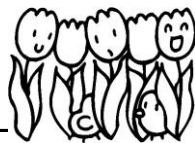
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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。

※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	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 (金)	御飯 — スパニッシュオムレツ — いんげんとツナのごま和え — みそ汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶	かぼちゃ、いんげん、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 21.2 16.9 1.7	549 23.8 18.1 2.0
19 (土)	ブルコギ丼 →御飯・鶏団子 — キャベツとわかめの中華和え(ごま) — ブロッコリー(マヨ) — スープ(じゃがいも・こまつな)	米、じゃがいも、ピーマン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、豚もも(代替え:鶏ひき肉)、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、こまつな、きゅうり、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 おやつ:ピーマン →豚肉除去	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.0 17.2 1.2	502 22.5 18.4 1.5
21 (月)	御飯 — 麻婆豆腐 →麻婆豆腐(鶏肉) — もやしとわかめのナムル(ごま) — 中華スープ(豆苗・たまねぎ)	米、米粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉(代替え:鶏ひき肉)、無調整豆乳、おからパウダー、赤みそ	たまねぎ、もやし、バナナ、人参、豆苗、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.6 16.6 1.2	527 18.2 17.7 1.5
22 (火)	御飯 — 鶏肉ハンバーグ — チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) — みそ汁(かぶ・あげ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 18.8 16.0 1.4	510 20.9 17.0 1.7
23 (水)	お楽しみ給食 — たけのこ入り混ぜご飯 すまし汁(花ふ・こまつな) — 豚肉の生姜焼き →鶏肉の出汁煮 — かぶときゅうりの酢和え オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油、焼きふ	牛乳、豚肉、無調整豆乳、鶏もも肉	オレンジ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、人参、こまつな、みかん缶、たけのこ、白桃缶、干しいたけ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 パンケーキフルーツ添え	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.3 16.9 1.3	538 21.5 18.1 1.6
24 (木)	麦ごはん — さわらのごま焼き — きこの海苔和え — スープ(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、白いりごま	牛乳、さわか、卵、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いんげん、オレンジジュース100%、まいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 18.9 17.6 1.1	536 21.0 18.9 1.3
25 (金)	野菜ラーメン →うどん(鶏挽肉・キャベツ) — 揚げなすの肉みそかけ →揚げなすの出汁煮 — かぶのあちら漬け — 黄桃缶	中華麺(卵無し)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉	なす、人参、黄桃缶ダイスカット、もやし、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、コーン、こんぶ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.2 15.9 1.4	525 21.4 16.8 1.7
26 (土)	ピラフ(コンソメ) →ベーコン除去 — コーン焼き — じゃがいもの豆乳煮 — コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン(除去)	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、だいこん葉、わかめ	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 19.4 17.0 1.6	575 21.7 18.3 1.9
28 (月)	鶏南蛮うどん — 竹の子の土佐煮 — 青菜の納豆和え — グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、しいたけ、あおのり	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり →マヨネーズ除去	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 20.1 16.6 1.6	509 22.5 17.7 1.9
30 (水)	ポークカレー →鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 — キャベツとササミフレークのサラダ — スープ(オクラ・えのき) — バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油、豆乳	牛乳、豚肉(代替え:鶏肉)、鶏ささみ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、えのきたけ、粉かんでん	だし汁・塩・砂糖	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 18.3 16.1 1.4	521 20.3 17.1 1.7
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		kcal g g g
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	458 19.1 17.3 1.4	525 21.2 17.3 1.7

※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