



# 乳 幼 児 献 立 表



| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名   | 材料名(昼食・3時おやつ) |                                       |                             |  | 10時おやつ                                | 栄養価<br>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          | 御飯<br>（鶏肉のカレー焼き<br>つるむらさきのナムル<br>豆腐スープ(なす・ねぎ)                               | バナナ<br>       | 米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、白すりごま、ごま油             | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、豆腐、白みそ        | バナナ、つるむらさき、なす、たまねぎ、もやし、長ねぎ、人参、パプリカ   | しょうゆ、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、カレー粉、おろしにんにく  | 牛乳<br>牛乳<br>米粉みそパン             | エネルギー 450 514 kcal<br>たんぱく質 17.9 19.7 g<br>脂 質 14.6 15.2 g<br>食 塩 1.3 1.6 g  |
| 02          | 麦ごはん<br>（赤魚の煮つけ<br>切干大根のごま和え<br>五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)                            | パイン缶          | 米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、白すりごま、白すりごま           | 牛乳、赤魚、卵、みそ                  | かぼちゃ、パイナップル、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁                                 | だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが                  | 牛乳<br>牛乳<br>レモンクッキー            | エネルギー 452 516 kcal<br>たんぱく質 16.9 18.5 g<br>脂 質 16.2 17.2 g<br>食 塩 1.4 1.7 g  |
| 03          | ナポリタン<br>（Caサラダ<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)<br>オレンジ                              |               | スパゲティ、米、油、砂糖                          | 牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、チーズ、しらす干し、粉チーズ  | たまねぎ、オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、人参、きゅうり、ホールトマト、ピーマン、こまつな、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、刻みのみり | だし汁、ケチャップ、酢、酒、塩、コンソメ                  | 牛乳<br>牛乳<br>おさかなごはん            | エネルギー 455 520 kcal<br>たんぱく質 22.0 24.8 g<br>脂 質 12.8 13.0 g<br>食 塩 1.4 1.7 g  |
| 04          | ゆかり御飯<br>（がんもどき(えだまめ)<br>ブロッコリーと人参のおかか和え(ちくわ)<br>みそ汁(キャベツ・あげ)               |               | 米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油                     | 牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節 | ブロッコリー、人参、キャベツ、えだまめ、ひじき  | だし汁、ゼラチン、しょうゆ、しそふりかけ、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>豆乳ゼリーいちごソースがけ      | エネルギー 451 519 kcal<br>たんぱく質 18.1 20.1 g<br>脂 質 15.5 16.5 g<br>食 塩 1.2 1.4 g  |
| 05          | 麦ごはん<br>（親子オムレツ<br>かぼちゃのカレー風味サラダ<br>コンソメスープ(ねぎ・コーン)                         |               | 米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油 | 牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ           | かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース  | ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉                     | 牛乳<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー) | エネルギー 479 550 kcal<br>たんぱく質 20.9 23.5 g<br>脂 質 17.5 18.8 g<br>食 塩 1.2 1.5 g  |
| 06          | 御飯<br>（鶏のてりマヨ焼き<br>白菜の納豆和え<br>すまし汁(切干大根・わかめ)                                |               | 米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ                  | 牛乳、鶏もも肉、納豆                  | バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ   | だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のバナナケーキ          | エネルギー 451 515 kcal<br>たんぱく質 18.2 20.1 g<br>脂 質 12.6 12.7 g<br>食 塩 1.3 1.5 g  |
| 08          | チキンカレーライス<br>（かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(ベーコン・長ねぎ)<br>なし                            |               | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油       | 牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵、ベーコン         | たまねぎ、なし、かぼちゃ、人参、長ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル   | カレールー、コンソメ、塩                          | 牛乳<br>牛乳<br>あんこサンド             | エネルギー 480 551 kcal<br>たんぱく質 18.5 20.5 g<br>脂 質 15.6 16.4 g<br>食 塩 1.4 1.7 g  |
| 09          | 五目冷やしうどん(卵・ささみ)<br>（温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>みかん缶                |               | うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白すりごま     | 牛乳、豆腐、鶏肉、卵、きなこ              | ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ   | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                        | 牛乳<br>牛乳<br>きなこおにぎり            | エネルギー 436 511 kcal<br>たんぱく質 19.3 21.8 g<br>脂 質 13.2 13.5 g<br>食 塩 1.5 1.8 g  |
| 10          | 御飯<br>（さけの西京焼き<br>五目きんぴら<br>すまし汁(ふ・こまつな)                                    |               | 米、砂糖、米粉、油、麩、粉糖、片栗粉、ごま油                | 牛乳、さけ、豆腐、鶏ももひき肉、さつま揚げ、白みそ   | つるむらさき、ごぼう、こまつな、人参、こんにやく   | だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酒、ベーキングパウダー、塩        | 牛乳<br>牛乳<br>米粉ブラウニー            | エネルギー 453 517 kcal<br>たんぱく質 20.7 23.2 g<br>脂 質 15.9 16.9 g<br>食 塩 1.5 1.8 g  |
| 11          | 御飯<br>（青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)                                  |               | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉      | 牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉             | もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ  | しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩                     | 牛乳<br>牛乳<br>チュロス               | エネルギー 447 510 kcal<br>たんぱく質 18.0 19.8 g<br>脂 質 15.7 16.6 g<br>食 塩 1.3 1.6 g  |
| 12          | ロールパン<br>（マカロニグラタン(ソース)<br>にんじんとみかんのサラダ<br>コンソメスープ(大根・大根葉)                  |               | 米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖                 | 牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ           | たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース                               | ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉                 | 牛乳<br>牛乳<br>ピラフ(豚肉)            | エネルギー 444 506 kcal<br>たんぱく質 21.0 23.7 g<br>脂 質 16.9 18.1 g<br>食 塩 1.4 1.7 g  |
| 13          | 焼き鳥丼<br>（根菜と里芋の煮物<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>オレンジ                                 |               | 米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩                  | 牛乳、鶏もも肉、きなこ、みそ              | オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのみり  | だし汁、しょうゆ                              | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のきな粉クッキー         | エネルギー 472 541 kcal<br>たんぱく質 19.2 21.4 g<br>脂 質 16.5 17.6 g<br>食 塩 1.2 1.4 mg |
| 16          | 麦ごはん<br>（赤魚の煮つけ<br>切干大根のごま和え<br>五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)                            | パイン缶          | 米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、白すりごま、白すりごま           | 牛乳、赤魚、卵、みそ                  | かぼちゃ、パイナップル、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁                                 | だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが                  | 牛乳<br>牛乳<br>レモンクッキー            | エネルギー 452 516 kcal<br>たんぱく質 16.9 18.5 g<br>脂 質 16.2 17.2 g<br>食 塩 1.4 1.7 g  |
| 17          | <b>イタリア料理の日</b><br>（ボロネーゼスパゲティ オレンジ<br>キャベツとチーズのサラダ<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・パプリカ) |               | スパゲティ、米、油、砂糖                          | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、チーズ  | たまねぎ、キャベツ、オレンジ、ホールトマト、チンゲンサイ、人参、きゅうり、コーン、パプリカ、ズッキーニ                          | だし汁、ケチャップ、コンソメ、ハヤシルー、酢、おろしにんにく、塩、パセリ粉 | 牛乳<br>牛乳<br>トマトリゾット            | エネルギー 451 515 kcal<br>たんぱく質 21.7 24.5 g<br>脂 質 15.8 16.7 g<br>食 塩 1.4 1.6 g  |
| 18          | ゆかり御飯<br>（がんもどき(えだまめ)<br>ブロッコリーと人参のおかか和え(ちくわ)<br>みそ汁(キャベツ・あげ)               |               | 米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油                     | 牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節 | ブロッコリー、人参、キャベツ、えだまめ、ひじき  | だし汁、ゼラチン、しょうゆ、しそふりかけ、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>豆乳ゼリーいちごソースがけ      | エネルギー 451 519 kcal<br>たんぱく質 18.1 20.1 g<br>脂 質 15.5 16.5 g<br>食 塩 1.2 1.4 g  |

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・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



# 乳幼児献立表



| 日<br>曜    | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                         |                                |  |                            | 10時おやつ<br>3時おやつ                      | 栄養価<br>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                        |                                      | エネルギー                      | たんぱく質                      | 脂質                         | 食塩                         |
| 19<br>(金) | 麦ごはん<br>親子オムレツ<br>かぼちゃのカレー風味サラダ<br>コンソメスープ(ねぎ・コーン)          | 米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油 | 牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ              | かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース              | ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉          | 牛乳<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー)       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 479<br>20.9<br>17.5<br>1.2 | 550<br>23.5<br>18.8<br>1.5 |                            |
| 20<br>(土) | 御飯<br>鶏のてりマヨ焼き<br>白菜の納豆和え<br>すまし汁(切干大根・わかめ)                 | 米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ                  | 牛乳、鶏もも肉、納豆                     | バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ                 | だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩     | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のバナナケーキ                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>18.2<br>12.6<br>1.3 | 515<br>20.1<br>12.7<br>1.5 |                            |
| 22<br>(月) | 五目冷やしうどん(卵・ささみ)<br>温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>みかん缶 | うどん、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま     | 牛乳、豆腐、小豆、鶏肉、卵                  | ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ               | だし汁、しょうゆ、みりん、塩             | 牛乳<br><b>お彼岸</b><br>牛乳<br>おはぎ(つぶあん)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440<br>19.0<br>12.7<br>1.5 | 522<br>21.6<br>13.0<br>1.8 |                            |
| 24<br>(水) | <b>お楽しみ給食</b><br>御飯<br>豚かつ<br>お浸し<br>みそ汁(大根・えのき)<br>なし      | 米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、砂糖             | 牛乳、豚肉、無調整豆乳、みそ                 | なし、大根、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、人参、長ねぎ                 | だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩         | 牛乳<br>牛乳<br>キャロットカップケーキ              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440<br>17.1<br>15.4<br>1.3 | 502<br>18.7<br>16.2<br>1.6 |                            |
| 25<br>(木) | 御飯<br>青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)                   | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉      | 牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉                | もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ                  | しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩          | 牛乳<br>牛乳<br>チュロス                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 447<br>18.0<br>15.7<br>1.3 | 510<br>19.8<br>16.6<br>1.6 |                            |
| 26<br>(金) | ロールパン<br>マカロニグラタン(ソース)<br>にんじんとみかんのサラダ<br>コンソメスープ(大根・大根葉)   | 米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖                 | 牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ              | たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース | ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉      | 牛乳<br>牛乳<br>ピラフ(豚肉)                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 444<br>21.0<br>16.9<br>1.4 | 506<br>23.7<br>18.1<br>1.7 |                            |
| 27<br>(土) | 焼き鳥丼<br>根菜と里芋の煮物<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>オレンジ                  | 米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩                  | 牛乳、鶏もも肉、きなこ、みそ                 | オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのり                 | だし汁、しょうゆ                   | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のきな粉クッキー               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 472<br>19.2<br>16.5<br>1.2 | 541<br>21.4<br>17.6<br>1.4 |                            |
| 29<br>(月) | 御飯<br>さけの西京焼き<br>五目きんぴら<br>すまし汁(ふ・こまつな)                     | 米、小麦粉、砂糖、バター、麩、油、ごま油                  | 牛乳、さけ、ヨーグルト、鶏ももひき肉、さつまいも、卵、白みそ | つるむらさき、ごぼう、こまつな、人参、レーズン、こんにゃく、レモン果汁            | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩 | 牛乳<br><b>洋菓子の日</b><br>牛乳<br>ヨーグルトケーキ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 471<br>20.9<br>14.9<br>1.5 | 539<br>23.5<br>15.6<br>1.9 |                            |
| 30<br>(火) | チキンカレーライス<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(ベーコン・長ねぎ)<br>黄桃缶            | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油       | 牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵、ベーコン            | たまねぎ、かぼちゃ、黄桃缶ダイスカット、人参、長ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル      | カレールー、コンソメ、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>あんこサンド                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 482<br>18.5<br>15.5<br>1.4 | 556<br>20.5<br>16.4<br>1.7 |                            |
| ( )       |   |                                       |                                |  |                            |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | <br><br><br><br>           | kcal<br>g<br>g<br>g        |                            |
| ( )       |   |                                       |                                |  |                            |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | <br><br><br><br>           | kcal<br>g<br>g<br>g        |                            |
| ( )       |   |                                       |                                |  |                            |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | <br><br><br><br>           | kcal<br>g<br>g<br>mg       |                            |
| ( )       |   |                                       |                                |  |                            |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | <br><br><br><br>           | kcal<br>g<br>g<br>g        |                            |
| ( )       |   |                                       |                                |  |                            |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | <br><br><br><br>           | kcal<br>g<br>g<br>g        |                            |
| 平均        |   |                                       |                                |  |                            |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | <br><br><br><br>           | 456<br>19.2<br>15.3<br>1.3 | 523<br>21.4<br>16.2<br>1.6 |



※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



# 献立表



| 日<br>／<br>曜       | 献立名  | 材料名(昼食・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<br>—<br>月<br>— | (離)全粥80g<br>バナナ<br>鶏肉の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>豆腐スープ(いんげん)   | 米             | 鶏ささみ(ひき肉)、豆腐   | ほうれん草、バナナ、いんげん、人参               | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 76 kcal<br>たんぱく質 5.7 g<br>脂質 0.7 g<br>食塩 0.2 g  |
| 02<br>—<br>火<br>— | (離)全粥80g<br>オレンジ<br>たらの煮つけ<br>野菜のだし煮<br>みそ汁(かぼちゃ)      | 米             | たら、白みそ         | オレンジ、かぼちゃ、人参、きゅうり、たまねぎ          | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 70 kcal<br>たんぱく質 4.2 g<br>脂質 0.4 g<br>食塩 0.4 g  |
| 03<br>—<br>水<br>— | (離)うどん(ナポリタン風)<br>キャベツときゅうりのだし煮<br>すまし汁(いんげん)<br>オレンジ  | うどん           | 鶏ささみ(ひき肉)      | トマト、オレンジ、たまねぎ、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 88 kcal<br>たんぱく質 5.7 g<br>脂質 0.4 g<br>食塩 0.9 g  |
| 04<br>—<br>木<br>— | (離)全粥80g<br>豆腐の野菜あんかけ<br>ブロッコリーの和え物<br>みそ汁(キャベツ)       | 米、片栗粉         | 豆腐、白みそ         | ブロッコリー、人参、キャベツ、いんげん             | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 61 kcal<br>たんぱく質 2.7 g<br>脂質 0.9 g<br>食塩 0.5 g  |
| 05<br>—<br>金<br>— | (離)全粥80g<br>鶏団子と野菜煮<br>かぼちゃの煮物<br>すまし汁(いんげん)           | 米、じゃがいも       | 鶏ささみ(ひき肉)      | かぼちゃ、いんげん、人参、たまねぎ               | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 80 kcal<br>たんぱく質 5.4 g<br>脂質 0.3 g<br>食塩 0.4 g  |
| 06<br>—<br>土<br>— | (離)全粥80g<br>鶏肉のだししょうゆ煮<br>野菜のだし煮<br>すまし汁               | 米             | 鶏ささみ(筋無し)、凍り豆腐 | はくさい、人参、いんげん                    | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 65 kcal<br>たんぱく質 5.6 g<br>脂質 0.8 g<br>食塩 0.3 g  |
| 08<br>—<br>月<br>— | (離)全粥80g<br>梨のコンポート<br>鶏ひき肉とじゃが芋の煮物<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁 | じゃがいも、米       | 鶏ささみ(ひき肉)      | なし、かぼちゃ、人参、たまねぎ、きゅうり            | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 83 kcal<br>たんぱく質 5.2 g<br>脂質 0.3 g<br>食塩 0.5 g  |
| 09<br>—<br>火<br>— | (離)うどん(鶏そぼろ)<br>温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>豆腐すまし汁            | うどん、さつまいも     | 鶏ささみ(ひき肉)、豆腐   | ブロッコリー、人参、きゅうり、いんげん             | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 92 kcal<br>たんぱく質 6.7 g<br>脂質 1 g<br>食塩 1 g      |
| 10<br>—<br>水<br>— | (離)全粥80g<br>(離)さけのみそ蒸し<br>人参の煮物<br>すまし汁(ふ・こまつな)        | 米、麩           | さけ、白みそ         | 人参、いんげん、こまつな                    | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 67 kcal<br>たんぱく質 4.8 g<br>脂質 0.8 g<br>食塩 0.4 g  |
| 11<br>—<br>木<br>— | (離)全粥80g<br>しらすの煮物(人参)<br>きゅうりの煮ひたし<br>味噌汁             | 米、じゃがいも       | しらす、白みそ        | きゅうり、人参、たまねぎ                    | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 64 kcal<br>たんぱく質 4.3 g<br>脂質 0.5 g<br>食塩 0.9 g  |
| 12<br>—<br>金<br>— | パンかゆ<br>鶏肉とおふのトロ煮<br>きゅうりと人参のサラダ風<br>すまし汁(だいこん)        | 食パン、麩、片栗粉     | 鶏ささみ(ひき肉)      | たまねぎ、人参、きゅうり、大根                 | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 102 kcal<br>たんぱく質 5.7 g<br>脂質 1.2 g<br>食塩 0.7 g |
| 13<br>—<br>土<br>— | (離)全粥80g<br>オレンジ<br>鶏肉の甘辛煮<br>人参の煮物<br>みそ汁(おふ)         | 米、麩           | 鶏ささみ(筋無し)、白みそ  | 人参、オレンジ                         | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 72 kcal<br>たんぱく質 5.4 g<br>脂質 0.4 g<br>食塩 0.5 g  |
| 16<br>—<br>火<br>— | (離)全粥80g<br>オレンジ<br>たらの煮つけ<br>野菜のだし煮<br>みそ汁(かぼちゃ)      | 米             | たら、白みそ         | オレンジ、かぼちゃ、人参、きゅうり、たまねぎ          | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 70 kcal<br>たんぱく質 4.2 g<br>脂質 0.4 g<br>食塩 0.4 g  |
| 17<br>—<br>水<br>— | うどん(トマト味)<br>キャベツのだし煮<br>すまし汁(いんげん)<br>オレンジ            | うどん           | 鶏ささみ(ひき肉)      | トマト、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、いんげん、きゅうり、人参 | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 84 kcal<br>たんぱく質 4.6 g<br>脂質 0.3 g<br>食塩 1 g    |
| 18<br>—<br>木<br>— | (離)全粥80g<br>豆腐の野菜あんかけ<br>ブロッコリーの和え物<br>みそ汁(キャベツ)       | 米、片栗粉         | 豆腐、白みそ         | ブロッコリー、人参、キャベツ、いんげん             | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 61 kcal<br>たんぱく質 2.7 g<br>脂質 0.9 g<br>食塩 0.5 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。



# 献立表



| 日<br>／<br>曜  | 献立名  | 材料名(昼食・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<br>（<br>金<br>）  | (離)全粥80g<br>鶏団子と野菜煮<br>かぼちゃの煮物<br>すまし汁(いんげん)       | 米、じゃがいも       | 鶏ささみ(ひき肉)          | かぼちゃ、いんげん、<br>人参、たまねぎ   | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 80 kcal<br>たんぱく質 5.4 g<br>脂質 0.3 g<br>食塩 0.4 g  |
| 20<br>（<br>土<br>）  | (離)全粥80g<br>鶏肉のだししょうゆ煮<br>野菜のだし煮<br>すまし汁           | 米             | 鶏ささみ(筋無し)、凍り<br>豆腐 | はくさい、人参、いんげ<br>ん        | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 65 kcal<br>たんぱく質 5.6 g<br>脂質 0.8 g<br>食塩 0.3 g  |
| 22<br>（<br>月<br>）  | (離)うどん(鶏そぼろ)<br>温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>豆腐すまし汁        | うどん、さつまいも     | 鶏ささみ(ひき肉)、豆<br>腐   | ブロッコリー、人参、<br>きゅうり、いんげん | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 92 kcal<br>たんぱく質 6.7 g<br>脂質 1 g<br>食塩 1 g      |
| 24<br>（<br>水<br>）  | (離)全粥80g 梨のコンポート<br>鶏肉のぺったんこ蒸し<br>お浸し<br>みそ汁(だいこん) | 米、片栗粉         | 鶏ささみ(ひき肉)、白<br>みそ  | なし、大根、ほうれんそ<br>う、はくさい   | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 75 kcal<br>たんぱく質 7 g<br>脂質 0.4 g<br>食塩 0.4 g    |
| 25<br>（<br>木<br>）  | (離)全粥80g<br>しらすの煮物(人参)<br>きゅうりの煮ひたし<br>味噌汁         | 米、じゃがいも       | しらす、白みそ            | きゅうり、人参、たまね<br>ぎ        | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 64 kcal<br>たんぱく質 4.3 g<br>脂質 0.5 g<br>食塩 0.9 g  |
| 26<br>（<br>金<br>）  | パンかゆ<br>鶏肉とおふのトロ煮<br>きゅうりと人参のサラダ風<br>すまし汁(だいこん)    | 食パン、麩、片栗粉     | 鶏ささみ(ひき肉)          | たまねぎ、人参、きゅう<br>り、大根     | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 102 kcal<br>たんぱく質 5.7 g<br>脂質 1.2 g<br>食塩 0.7 g |
| 27<br>（<br>土<br>）  | (離)全粥80g オレンジ<br>鶏肉の甘辛煮<br>人参の煮物<br>みそ汁(おふ)        | 米、麩           | 鶏ささみ(筋無し)、白<br>みそ  | 人参、オレンジ                 | だし汁、しょうゆ   | エネルギー 72 kcal<br>たんぱく質 5.4 g<br>脂質 0.4 g<br>食塩 0.5 g  |
| 29<br>（<br>月<br>）  | (離)全粥80g<br>(離)さけのみそ蒸し<br>人参の煮物<br>すまし汁(ふ・こまつな)    | 米、麩           | さけ、白みそ             | 人参、いんげん、こま<br>つな        | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 67 kcal<br>たんぱく質 4.8 g<br>脂質 0.8 g<br>食塩 0.4 g  |
| 30<br>（<br>火<br>）  | (離)全粥80g<br>鶏ひき肉とじゃが芋の煮物<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁        | じゃがいも、米       | 鶏ささみ(ひき肉)          | かぼちゃ、人参、たま<br>ねぎ、きゅうり   | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー 75 kcal<br>たんぱく質 4.5 g<br>脂質 0.3 g<br>食塩 0.5 g  |
| （<br>）<br>（<br>）<br>（<br>）<br>（<br>）<br>（<br>）<br>（<br>）<br>（<br>） |  |               |                    |                         |            | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                 |
|  |  |               |                    |                         |            | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                 |
|  |  |               |                    |                         |            | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                 |
|  |  |               |                    |                         |            | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                 |
|  |  |               |                    |                         |            | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                 |
|  |  |               |                    |                         |            | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>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



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<br>3時おやつ                         | 栄養価<br>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                                   |   | エネルギー                      | たんぱく質                      | 脂質  |
| 01<br>月 | 御飯<br>バナナ<br>鶏肉のカレー焼き<br>つるむらさきのナムル<br>豆腐スープ(なす・ねぎ)                           | 米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま、ごま油              | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、豆腐、白みそ                        | バナナ、つるむらさき、なす、たまねぎ、もやし、長ねぎ、人参、パプリカ  | しょうゆ、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、カレー粉、おろしにんにく  | 牛乳<br>牛乳<br>米粉みそパン                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 450<br>17.9<br>14.6<br>1.3 | 514<br>19.7<br>15.2<br>1.6 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 02<br>火 | 麦ごはん<br>パイン缶<br>赤魚の煮つけ<br>切干大根のごま和え<br>五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)                       | 米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、白すりごま、白いりごま            | 牛乳、赤魚、 <b>卵→除去</b> 、みそ                      | かぼちゃ、バイナップル、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁                                | だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが                  | 牛乳<br>牛乳<br><b>レモンクッキー(卵除去)</b>         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 452<br>16.9<br>16.2<br>1.4 | 516<br>18.5<br>17.2<br>1.7 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 03<br>水 | ナポリタン<br>Caサラダ<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)<br>オレンジ                                 | スパゲティ、米、油、砂糖                           | 牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、チーズ、しらす干し、粉チーズ                  | たまねぎ、オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、人参、きゅうり、ホールトマト、ピーマン、こまつな、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、刻みのり | だし汁、ケチャップ、酢、酒、塩、コンソメ                  | 牛乳<br>牛乳<br>おさかなごはん                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 455<br>22.0<br>12.8<br>1.4 | 520<br>24.8<br>13.0<br>1.7 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 04<br>木 | ゆかり御飯<br>がんもどき(えだまめ)<br>ブロッコリーと人参のおかか和え(ちくわ)<br>みそ汁(キャベツ・あげ)                  | 米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油                      | 牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節                 | ブロッコリー、人参、キャベツ、えだまめ、ひじき   | だし汁、ゼラチン、しょうゆ、しそふりかけ、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>豆乳ゼリーいちごソースがけ               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>18.1<br>15.5<br>1.2 | 519<br>20.1<br>16.5<br>1.4 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 05<br>金 | 麦ごはん<br><b>親子オムレツ(鶏肉とポテトの炒め物)</b><br>かぼちゃのカレー風味サラダ<br>コンソメスープ(ねぎ・コーン)         | 米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油  | 牛乳、 <b>卵→除去</b> 、鶏むね肉、クリームチーズ               | かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース   | ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉                     | 牛乳<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー)          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 479<br>20.9<br>17.5<br>1.2 | 550<br>23.5<br>18.8<br>1.5 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 06<br>土 | 御飯<br>鶏のてりマヨ焼き<br>白菜の納豆和え<br>すまし汁(切干大根・わかめ)                                   | 米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ                   | 牛乳、鶏もも肉、納豆                                  | バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ  | だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のバナナケーキ                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>18.2<br>12.6<br>1.3 | 515<br>20.1<br>12.7<br>1.5 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 08<br>月 | チキンカレーライス<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(ベーコン・長ねぎ)<br>なし                               | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油        | 牛乳、鶏もも肉、こしあん、 <b>卵→代替え:ノンエッグマヨネーズ</b> 、ベーコン | たまねぎ、なし、かぼちゃ、人参、長ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル  | カレールー、コンソメ、塩                          | 牛乳<br>牛乳<br><b>あんこサンド(卵→ノンエッグマヨネーズ)</b> | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 480<br>18.5<br>15.6<br>1.4 | 551<br>20.5<br>16.4<br>1.7 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 09<br>火 | <b>五目冷やしうどん(卵・ささみ)(卵除去)</b><br>温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>みかん缶       | うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま      | 牛乳、豆腐、鶏肉、 <b>卵→除去</b> 、きなこ                  | ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ  | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                        | 牛乳<br>牛乳<br>きなこおにぎり                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 436<br>19.3<br>13.2<br>1.5 | 511<br>21.8<br>13.5<br>1.8 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 10<br>水 | 御飯<br>さけの西京焼き<br>五目きんぴら<br>すまし汁(ふ・こまつな)                                       | 米、砂糖、米粉、油、麩、粉糖、片栗粉、ごま油                 | 牛乳、さけ、豆腐、鶏ももひき肉、さつま揚げ、白みそ                   | つるむらさき、ごぼう、こまつな、人参、こんにゃく  | だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酒、ベーキングパウダー、塩        | 牛乳<br>牛乳<br>米粉ブラウニー                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 453<br>20.7<br>15.9<br>1.5 | 517<br>23.2<br>16.9<br>1.8 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 11<br>木 | 御飯<br>青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)                                     | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉       | 牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉                             | もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ   | しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩                     | 牛乳<br>牛乳<br>チュロス                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 447<br>18.0<br>15.7<br>1.3 | 510<br>19.8<br>16.6<br>1.6 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 12<br>金 | <b>ロールパン(食パン)</b><br>マカロニグラタン(ソース)<br>にんじんとみかんのサラダ<br>コンソメスープ(大根・大根葉)         | 米、 <b>ロールパン→代替え:食パン</b> 、マカロニ、油、パン粉、砂糖 | 牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ                           | たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース                              | ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉                 | 牛乳<br>牛乳<br>ピラフ(豚肉)                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 444<br>21.0<br>16.9<br>1.4 | 506<br>23.7<br>18.1<br>1.7 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 13<br>土 | 焼き鳥丼<br>根菜と里芋の煮物<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>オレンジ                                    | 米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩                   | 牛乳、鶏もも肉、きなこ、みそ                              | オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのり  | だし汁、しょうゆ                              | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のきな粉クッキー                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 472<br>19.2<br>16.5<br>1.2 | 541<br>21.4<br>17.6<br>1.4 kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 16<br>火 | 麦ごはん<br>パイン缶<br>赤魚の煮つけ<br>切干大根のごま和え<br>五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)                       | 米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、白すりごま、白いりごま            | 牛乳、赤魚、 <b>卵→除去</b> 、みそ                      | かぼちゃ、バイナップル、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁                                | だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが                  | 牛乳<br>牛乳<br><b>レモンクッキー(卵除去)</b>         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 452<br>16.9<br>16.2<br>1.4 | 516<br>18.5<br>17.2<br>1.7 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 17<br>水 | <b>イタリア料理の日</b><br>ポロネーゼスパゲティ<br>オレンジ<br>キャベツとチーズのサラダ<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・パプリカ) | スパゲティ、米、油、砂糖                           | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、チーズ                  | たまねぎ、キャベツ、オレンジ、ホールトマト、チンゲンサイ、人参、きゅうり、コーン、パプリカ、ズッキーニ                         | だし汁、ケチャップ、コンソメ、ハヤシルー、酢、おろしにんにく、塩、パセリ粉 | 牛乳<br>牛乳<br>トマトリゾット                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>21.7<br>15.8<br>1.4 | 515<br>24.5<br>16.7<br>1.6 kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 18<br>木 | ゆかり御飯<br>がんもどき(えだまめ)<br>ブロッコリーと人参のおかか和え(ちくわ)<br>みそ汁(キャベツ・あげ)                  | 米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油                      | 牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節                 | ブロッコリー、人参、キャベツ、えだまめ、ひじき   | だし汁、ゼラチン、しょうゆ、しそふりかけ、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>豆乳ゼリーいちごソースがけ               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>18.1<br>15.5<br>1.2 | 519<br>20.1<br>16.5<br>1.4 kcal<br>g<br>g<br>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・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<br>曜        | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                         |   |  |                            | 10時おやつ<br>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  |
| 19<br>金       | 麦ごはん<br>親子オムレツ(鶏肉とポテトの炒め物)<br>かぼちゃのカレー風味サラダ<br>コンソメスープ(ねぎ・コーン)   | 米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油 | 牛乳、卵→除去、鶏むね肉、クリームチーズ                          | かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース              | ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉          | 牛乳<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー)                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 479 550 kcal<br>20.9 23.5 g<br>17.5 18.8 g<br>1.2 1.5 g |
| 20<br>土       | 御飯<br>鶏のてりやき<br>白菜の納豆和え<br>すまし汁(切干大根・わかめ)                        | 米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ                  | 牛乳、鶏もも肉、納豆                                    | バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ                 | だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩     | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のバナナケーキ                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451 515 kcal<br>18.2 20.1 g<br>12.6 12.7 g<br>1.3 1.5 g |
| 22<br>月       | 五目冷やしうどん(卵・ささみ)(卵除去)<br>温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>みかん缶 | うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま     | 牛乳、豆腐、鶏肉、卵→除去、きなこ                             | ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ               | だし汁、しょうゆ、みりん、塩             | 牛乳<br><b>お彼岸</b><br>牛乳<br>おはぎ(つぶあん)             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440 522 kcal<br>19.0 21.6 g<br>12.7 13.0 g<br>1.5 1.8 g |
| 24<br>水       | <b>お楽しみ給食</b><br>御飯<br>豚かつ<br>お浸し<br>みそ汁(大根・えのき)                 | 米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、砂糖             | 牛乳、豚肉、無調整豆乳、みそ                                | なし、大根、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、人参、長ねぎ                 | だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩         | 牛乳<br>牛乳<br>キャロットカップケーキ                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440 502 kcal<br>17.1 18.7 g<br>15.4 16.2 g<br>1.3 1.6 g |
| 25<br>木       | 御飯<br>青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)                        | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉      | 牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉                               | もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ                  | しょうゆ、酢、酒、中華だし、の素、塩         | 牛乳<br>牛乳<br>チュロス                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 447 510 kcal<br>18.0 19.8 g<br>15.7 16.6 g<br>1.3 1.6 g |
| 26<br>金       | ロールパン(食パン)<br>マカロニグラタン(ソース)<br>にんじんとみかんのサラダ<br>コンソメスープ(大根・大根葉)   | 米、ロールパン→代替え:食パン、マカロニ、油、パン粉、砂糖         | 牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ                             | たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース | ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉      | 牛乳<br>牛乳<br>ピラフ(豚肉)                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 444 506 kcal<br>21.0 23.7 g<br>16.9 18.1 g<br>1.4 1.7 g |
| 27<br>土       | 焼き鳥丼<br>根菜と里芋の煮物<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>オレンジ                       | 米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩                  | 牛乳、鶏もも肉、きなこ、みそ                                | オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのり                 | だし汁、しょうゆ                   | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のきな粉クッキー                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 472 541 kcal<br>19.2 21.4 g<br>16.5 17.6 g<br>1.2 1.4 g |
| 29<br>月       | 御飯<br>さけの西京焼き<br>五目きんぴら<br>すまし汁(ふ・こまつな)                          | 米、小麦粉、砂糖、バター、麩、油、ごま油                  | 牛乳、さけ、ヨーグルト、鶏ももひき肉、さつま揚げ、卵→代替え:ノンエッグマヨネーズ、白みそ | つるむらさき、ごぼう、こまつな、人参、レーズン、こんにゃく、レモン果汁            | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩 | 牛乳<br><b>洋菓子の日</b><br>牛乳<br>ヨーグルトケーキ(卵→ノンエッグマヨ) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 471 539 kcal<br>20.9 23.5 g<br>14.9 15.6 g<br>1.5 1.9 g |
| 30<br>火       | チキンカレーライス<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(ベーコン・長ねぎ)<br>黄桃缶                 | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油       | 牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵→代替え:ノンエッグマヨネーズ、ベーコン            | たまねぎ、なし、かぼちゃ、人参、長ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル             | カレールー、コンソメ、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>あんこサンド(卵→ノンエッグマヨネーズ)                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 482 556 kcal<br>18.5 20.5 g<br>15.5 16.4 g<br>1.4 1.7 g |
| ( )           |  |                                       |   |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| ( )           |  |                                       |   |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| ( )           |  |                                       |   |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>mg                                    |
| ( )           |  |                                       |   |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| ( )           |  |                                       |   |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| 平均<br>栄養<br>価 |  |                                       |   |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 456 523 kcal<br>19.2 21.4 g<br>15.3 16.2 g<br>1.3 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

乳幼児献立表



Table with 3 columns: 園長, 栄養士, 保護者



Main menu table with columns: 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 (乳児 幼児). Rows include items like 御飯, 鶏肉のカレー焼き, 麦ごはん, etc.

※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<br>曜        | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                         |  |  |                            | 10時おやつ<br>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  |
| 19<br>金       | 麦ごはん<br>親子オムレツ(鶏肉とポテトの炒め物)<br>かぼちゃのカレー風味サラダ<br>コンソメスープ(ねぎ・コーン)   | 米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油 | 牛乳、卵→除去、鶏むね肉、クリームチーズ                                 | かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース              | ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉          | 牛乳<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー)                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 479 550 kcal<br>20.9 23.5 g<br>17.5 18.8 g<br>1.2 1.5 g |
| 20<br>土       | 御飯<br>鶏のてりやき<br>白菜の納豆和え<br>すまし汁(切干大根・わかめ)                        | 米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ                  | 牛乳、鶏もも肉、納豆   | バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ                 | だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩     | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のバナナケーキ                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451 515 kcal<br>18.2 20.1 g<br>12.6 12.7 g<br>1.3 1.5 g |
| 22<br>月       | 五目冷やしうどん(卵・ささみ)(卵除去)<br>温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>みかん缶 | うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま     | 牛乳、豆腐、鶏肉、卵→除去、きなこ                                    | ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ               | だし汁、しょうゆ、みりん、塩             | 牛乳<br><b>お彼岸</b><br>牛乳<br>おはぎ(つぶあん)             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440 522 kcal<br>19.0 21.6 g<br>12.7 13.0 g<br>1.5 1.8 g |
| 24<br>水       | <b>お楽しみ給食</b><br>御飯<br>豚かつ<br>お浸し<br>みそ汁(大根・えのき)                 | 米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、砂糖             | 牛乳、豚肉、無調整豆乳、みそ                                       | なし、大根、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、人参、長ねぎ                 | だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩         | 牛乳<br>牛乳<br>キャロットカップケーキ                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440 502 kcal<br>17.1 18.7 g<br>15.4 16.2 g<br>1.3 1.6 g |
| 25<br>木       | 御飯<br>青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)                        | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉      | 牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉                                      | もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ                  | しょうゆ、酢、酒、中華だし、の素、塩         | 牛乳<br>牛乳<br>チュロス                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 447 510 kcal<br>18.0 19.8 g<br>15.7 16.6 g<br>1.3 1.6 g |
| 26<br>金       | ロールパン(食パン)<br>マカロニグラタン(ソース)<br>にんじんとみかんのサラダ<br>コンソメスープ(大根・大根葉)   | 米、ロールパン→代替え:食パン、マカロニ、油、パン粉、砂糖         | 牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ                                    | たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース | ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉      | 牛乳<br>牛乳<br>ピラフ(豚肉)                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 444 506 kcal<br>21.0 23.7 g<br>16.9 18.1 g<br>1.4 1.7 g |
| 27<br>土       | 焼き鳥丼<br>根菜と里芋の煮物<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>オレンジ                       | 米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩                  | 牛乳、鶏もも肉、きなこ、みそ                                       | オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのり                 | だし汁、しょうゆ                   | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のきな粉クッキー                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 472 541 kcal<br>19.2 21.4 g<br>16.5 17.6 g<br>1.2 1.4 g |
| 29<br>月       | 御飯<br>さけの西京焼き(鶏の西京焼き)<br>五目きんぴら<br>すまし汁(ふ・こまつな)                  | 米、小麦粉、砂糖、バター、麩、油、ごま油                  | 牛乳、さけ→代替え:鶏肉、ヨーグルト、鶏ももひき肉、さつま揚げ、卵→代替え:ノンエッグマヨネーズ、白みそ | つるむらさき、ごぼう、こまつな、人参、レーズン、こんにゃく、レモン果汁            | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩 | 牛乳<br><b>洋菓子の日</b><br>牛乳<br>ヨーグルトケーキ(卵→ノンエッグマヨ) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 471 539 kcal<br>20.9 23.5 g<br>14.9 15.6 g<br>1.5 1.9 g |
| 30<br>火       | チキンカレーライス<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(ベーコン・長ねぎ)<br>黄桃缶                 | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油       | 牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵→代替え:ノンエッグマヨネーズ、ベーコン                   | たまねぎ、なし、かぼちゃ、人参、長ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル             | カレールー、コンソメ、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>あんこサンド(卵→ノンエッグマヨネーズ)                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 482 556 kcal<br>18.5 20.5 g<br>15.5 16.4 g<br>1.4 1.7 g |
| ( )           |  |                                       |  |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| ( )           |  |                                       |  |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| ( )           |  |                                       |  |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>mg                                    |
| ( )           |  |                                       |  |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| ( )           |  |                                       |  |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| 平均<br>栄養<br>価 |  |                                       |  |  |                            |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 456 523 kcal<br>19.2 21.4 g<br>15.3 16.2 g<br>1.3 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

# 乳幼児献立表



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |



バナナアレルギー

| 日<br>/<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                           |                             |  |                                       | 10時おやつ<br>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          | 御飯<br>(鶏肉のカレー焼き<br>つるむらさきのナムル<br>豆腐スープ(なす・ねぎ)<br>                                 | バナナ(バナナ除去)<br>米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、豆腐、白みそ        | バナナ→バナナ除去、つるむらさき、なす、たまねぎ、もやし、長ねぎ、人参、パプリカ                                     | しょうゆ、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、カレー粉、おろしにんにく  | 牛乳<br>牛乳<br>米粉みそパン                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 450<br>17.9<br>14.6<br>1.3 | 514<br>19.7<br>15.2<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 02          | 麦ごはん<br>(赤魚の煮つけ<br>切干大根のごま和え<br>五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)<br>バイン缶                          | 米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、白すりごま、白いりごま             | 牛乳、赤魚、卵、みそ                  | かぼちゃ、パイナップル、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁                                 | だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが                  | 牛乳<br>牛乳<br>レモンクッキー               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 452<br>16.9<br>16.2<br>1.4 | 516<br>18.5<br>17.2<br>1.7 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 03          | ナポリタン<br>(Caサラダ<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)<br>オレンジ   | スパゲティ、米、油、砂糖                            | 牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、チーズ、しらす干し、粉チーズ  | たまねぎ、オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、人参、きゅうり、ホールトマト、ピーマン、こまつな、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、刻みのみり | だし汁、ケチャップ、酢、酒、塩、コンソメ                  | 牛乳<br>牛乳<br>おさかなごはん               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 455<br>22.0<br>12.8<br>1.4 | 520<br>24.8<br>13.0<br>1.7 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 04          | ゆかり御飯<br>(がんもどき(えだまめ)<br>ブロッコリーと人参のおかゆ和え(ちくわ)<br>みそ汁(キャベツ・あげ)  | 米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油                       | 牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節 | ブロッコリー、人参、キャベツ、えだまめ、ひじき  | だし汁、ゼラチン、しょうゆ、しそふりかけ、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>豆乳ゼリーいちごソースがけ         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>18.1<br>15.5<br>1.2 | 519<br>20.1<br>16.5<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 05          | 麦ごはん<br>(親子オムレツ<br>かぼちゃのカレー風味サラダ<br>コンソメスープ(ねぎ・コーン)  | 米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油   | 牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ           | かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース  | ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉                     | 牛乳<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー)    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 479<br>20.9<br>17.5<br>1.2 | 550<br>23.5<br>18.8<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 06          | 御飯<br>(鶏のてりまよ焼き<br>白菜の納豆和え<br>すまし汁(切干大根・わかめ)   | 米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ                    | 牛乳、鶏もも肉、納豆                  | バナナ→除去、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ  | だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のバナナケーキ<br>(米粉のケーキ) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>18.2<br>12.6<br>1.3 | 515<br>20.1<br>12.7<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 08          | チキンカレーライス<br>(かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(ベーコン・長ねぎ)<br>なし   | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油         | 牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵、ベーコン         | たまねぎ、なし、かぼちゃ、人参、長ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル   | カレールウ、コンソメ、塩                          | 牛乳<br>牛乳<br>あんこサンド                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 480<br>18.5<br>15.6<br>1.4 | 551<br>20.5<br>16.4<br>1.7 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 09          | 五目冷やしうどん(卵・さきま)<br>(温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>みかん缶   | うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま       | 牛乳、豆腐、鶏肉、卵、きなこ              | ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ   | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                        | 牛乳<br>牛乳<br>きなこおにぎり               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 436<br>19.3<br>13.2<br>1.5 | 511<br>21.8<br>13.5<br>1.8 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 10          | 御飯<br>(さけの西京焼き<br>五目きんぴら<br>すまし汁(ふ・こまつな)   | 米、砂糖、米粉、油、麩、粉糖、片栗粉、ごま油                  | 牛乳、さけ、豆腐、鶏ももひき肉、さつま揚げ、白みそ   | つるむらさき、ごぼう、こまつな、人参、こんにやく   | だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酒、ベーキングパウダー、塩        | 牛乳<br>牛乳<br>米粉ブラウニー               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 453<br>20.7<br>15.9<br>1.5 | 517<br>23.2<br>16.9<br>1.8 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 11          | 御飯<br>(青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)   | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉        | 牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉             | もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ  | しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩                     | 牛乳<br>牛乳<br>チュロス                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 447<br>18.0<br>15.7<br>1.3 | 510<br>19.8<br>16.6<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 12          | ロールパン<br>(マカロニグラタン(ソース)<br>にんじんとみかんのサラダ<br>コンソメスープ(大根・大根葉)   | 米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖                   | 牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ           | たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース                               | ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉                 | 牛乳<br>牛乳<br>ピラフ(豚肉)               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 444<br>21.0<br>16.9<br>1.4 | 506<br>23.7<br>18.1<br>1.7 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 13          | 焼き鳥丼<br>(根菜と里芋の煮物<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>オレンジ  | 米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩                    | 牛乳、鶏もも肉、きなこ、みそ              | オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのみり  | だし汁、しょうゆ                              | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のきな粉クッキー            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 472<br>19.2<br>16.5<br>1.2 | 541<br>21.4<br>17.6<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 16          | 麦ごはん<br>(赤魚の煮つけ<br>切干大根のごま和え<br>五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)<br>バイン缶   | 米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、白すりごま、白いりごま             | 牛乳、赤魚、卵、みそ                  | かぼちゃ、パイナップル、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁                                 | だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが                  | 牛乳<br>牛乳<br>レモンクッキー               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 452<br>16.9<br>16.2<br>1.4 | 516<br>18.5<br>17.2<br>1.7 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 17          | <b>イタリア料理の日</b><br>(ボロネーゼスパゲティ<br>キャベツとチーズのサラダ<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・パプリカ)<br>オレンジ  | スパゲティ、米、油、砂糖                            | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、チーズ  | たまねぎ、キャベツ、オレンジ、ホールトマト、チンゲンサイ、人参、きゅうり、コーン、パプリカ、ズッキーニ                          | だし汁、ケチャップ、コンソメ、ハヤシルウ、酢、おろしにんにく、塩、パセリ粉 | 牛乳<br>牛乳<br>トマトリゾット               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>21.7<br>15.8<br>1.4 | 515<br>24.5<br>16.7<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g  |
| 18          | ゆかり御飯<br>(がんもどき(えだまめ)<br>ブロッコリーと人参のおかゆ和え(ちくわ)<br>みそ汁(キャベツ・あげ)  | 米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油                       | 牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節 | ブロッコリー、人参、キャベツ、えだまめ、ひじき  | だし汁、ゼラチン、しょうゆ、しそふりかけ、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>豆乳ゼリーいちごソースがけ         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>18.1<br>15.5<br>1.2 | 519<br>20.1<br>16.5<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g  |

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

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

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |
|    |     |     |



バナナアレルギー

| 日<br>／<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                         |                                |  |                            | 10時おやつ<br>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                         | kcal                       |                     |
| 19<br>金     | 麦ごはん<br>～<br>親子オムレツ<br>かぼちゃのカレー風味サラダ<br>～<br>コンソメスープ(ねぎ・コーン)          | 米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油 | 牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ              | かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース              | ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉          | 牛乳<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 479<br>20.9<br>17.5<br>1.2 | 550<br>23.5<br>18.8<br>1.5 | g<br>g<br>g<br>kcal |
| 20<br>土     | 御飯<br>～<br>鶏のてりマヨ焼き<br>白菜の納豆和え<br>～<br>すまし汁(切干大根・わかめ)                 | 米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ                  | 牛乳、鶏もも肉、納豆                     | バナナ→除去、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ              | だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩     | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のバナナケーキ(米粉のケーキ)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451<br>18.2<br>12.6<br>1.3 | 515<br>20.1<br>12.7<br>1.5 | g<br>g<br>g<br>kcal |
| 22<br>月     | 五目冷やしうどん(卵・ささみ)<br>～<br>温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>～<br>みかん缶 | うどん、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま     | 牛乳、豆腐、小豆、鶏肉、卵                  | ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ               | だし汁、しょうゆ、みりん、塩             | 牛乳<br>牛乳<br>おはぎ(つぶあん)          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440<br>19.0<br>12.7<br>1.5 | 522<br>21.6<br>13.0<br>1.8 | g<br>g<br>g<br>kcal |
| 24<br>水     | <b>お楽しみ給食</b><br>御飯<br>～<br>豚かつ<br>お浸し                                | 米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、砂糖             | 牛乳、豚肉、無調整豆乳、みそ                 | なし、大根、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、人参、長ねぎ                 | だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩         | 牛乳<br>牛乳<br>キャロットカップケーキ        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440<br>17.1<br>15.4<br>1.3 | 502<br>18.7<br>16.2<br>1.6 | g<br>g<br>g<br>kcal |
| 25<br>木     | 御飯<br>～<br>青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>～<br>中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)                   | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉      | 牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉                | もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ                  | だし汁、ソース、しょうゆ、酢、酒、中華だし、素、塩  | 牛乳<br>牛乳<br>チュロス               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 447<br>18.0<br>15.7<br>1.3 | 510<br>19.8<br>16.6<br>1.6 | g<br>g<br>g<br>kcal |
| 26<br>金     | ロールパン<br>～<br>マカロニグラタン(ソース)<br>にんじんとみかんのサラダ<br>～<br>コンソメスープ(大根・大根葉)   | 米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖                 | 牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ              | たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース | ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉      | 牛乳<br>牛乳<br>ピラフ(豚肉)            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 444<br>21.0<br>16.9<br>1.4 | 506<br>23.7<br>18.1<br>1.7 | g<br>g<br>g<br>kcal |
| 27<br>土     | 焼き鳥丼<br>～<br>根菜と里芋の煮物<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>～<br>オレンジ                  | 米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩                  | 牛乳、鶏もも肉、きなこ、みそ                 | オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのり                 | だし汁、しょうゆ                   | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のきな粉クッキー         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 472<br>19.2<br>16.5<br>1.2 | 541<br>21.4<br>17.6<br>1.4 | g<br>g<br>g<br>kcal |
| 29<br>月     | 御飯<br>～<br>さけの西京焼き<br>五目きんぴら<br>～<br>すまし汁(ふ・こまつな)                     | 米、小麦粉、砂糖、バター、麩、油、ごま油                  | 牛乳、さけ、ヨーグルト、鶏ももひき肉、さつま揚げ、卵、白みそ | つるむらさき、ごぼう、こまつな、人参、レーズン、こんにゃく、レモン果汁            | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>ヨーグルトケーキ           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 471<br>20.9<br>14.9<br>1.5 | 539<br>23.5<br>15.6<br>1.9 | g<br>g<br>g<br>kcal |
| 30<br>火     | チキンカレーライス<br>～<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(ベーコン・長ねぎ)<br>～<br>黄桃缶            | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油       | 牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵、ベーコン            | たまねぎ、かぼちゃ、黄桃缶ダイスカット、人参、長ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル      | カレールウ、コンソメ、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>あんこサンド             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 482<br>18.5<br>15.5<br>1.4 | 556<br>20.5<br>16.4<br>1.7 | g<br>g<br>g<br>kcal |
| ( )         |   |                                       |                                |  |                            |                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | g<br>g<br>g<br>kcal        |                            |                     |
| ( )         |   |                                       |                                |  |                            |                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | g<br>g<br>g<br>kcal        |                            |                     |
| ( )         |   |                                       |                                |  |                            |                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | g<br>g<br>mg<br>kcal       |                            |                     |
| ( )         |   |                                       |                                |  |                            |                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | g<br>g<br>g<br>kcal        |                            |                     |
| ( )         |   |                                       |                                |  |                            |                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | g<br>g<br>g<br>kcal        |                            |                     |
| 平均          |   |                                       |                                |  |                            |                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 456<br>19.2<br>15.3<br>1.3 | 523<br>21.4<br>16.2<br>1.6 | g<br>g<br>g<br>kcal |



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

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

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※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



Table with 3 columns: 園長, 栄養士, 保護者



ハラル食

Main menu table with columns: 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 (乳児, 幼児)

※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<br>曜        | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)   |                                |  |                              | 10時おやつ<br>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  |
| 19<br>金       | 麦ごはん<br>～<br>親子オムレツ<br>～<br>かぼちゃのカレー風味サラダ<br>～<br>コンソメスープ(ねぎ・コーン) (出汁スープ(ネギ・コーン))        | 米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油                   | 牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ              | かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース              | ケチャップ、コンソメ<br>→代替え:出汁、塩、カレー粉 | 牛乳<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー)       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 479 550 kcal<br>20.9 23.5 g<br>17.5 18.8 g<br>1.2 1.5 g |
| 20<br>土       | 御飯<br>～<br>鶏のてりマヨ焼き<br>～<br>白菜の納豆和え<br>～<br>すまし汁(切干大根・わかめ)                               | 米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ                                    | 牛乳、鶏もも肉、納豆                     | バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ                 | だし汁、しょうゆ、酒、ペーキングパウダー、塩       | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のバナナケーキ                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 451 515 kcal<br>18.2 20.1 g<br>12.6 12.7 g<br>1.3 1.5 g |
| 22<br>月       | 五目冷やしうどん(卵・ささみ)<br>～<br>温野菜(ブロッコリー・さつまいも)<br>～<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>～<br>みかん缶               | うどん、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま                       | 牛乳、豆腐、小豆、鶏肉、卵                  | ブロッコリー、みかん缶、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ               | だし汁、しょうゆ、みりん、塩               | 牛乳<br><b>お彼岸</b><br>牛乳<br>おはぎ(つぶあん)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440 522 kcal<br>19.0 21.6 g<br>12.7 13.0 g<br>1.5 1.8 g |
| 24<br>水       | <b>お楽しみ給食</b><br>～<br>御飯<br>～<br>豚かつ<br>～<br>お浸し   | 米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、砂糖<br>みそ汁(大根・えのき)<br>(鶏かつ)<br>なし | 牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、無調整豆乳、みそ          | なし、大根、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、人参、長ねぎ                 | だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩           | 牛乳<br>牛乳<br>キャロットカップケーキ              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 440 502 kcal<br>17.1 18.7 g<br>15.4 16.2 g<br>1.3 1.6 g |
| 25<br>木       | 御飯<br>～<br>青椒肉絲(鶏肉とピーマンの炒め物)<br>～<br>春雨の酢の物(ハム除去)<br>～<br>中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)              | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉                        | 牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、豆腐、ハム→除去、きな粉      | もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ                  | しょうゆ、酢、酒、中華だし、素、塩            | 牛乳<br>牛乳<br>チュロス                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 447 510 kcal<br>18.0 19.8 g<br>15.7 16.6 g<br>1.3 1.6 g |
| 26<br>金       | ロールパン<br>～<br>マカロニグラタン(ソース)<br>～<br>にんじんとみかんのサラダ<br>～<br>コンソメスープ(大根・大根葉) (出汁スープ(大根・大根葉)) | 米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖                                   | 牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉→除去、粉チーズ           | たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース | ホワイトソース、ソメ→代替え:出汁、酢、塩、パセリ粉   | 牛乳<br>牛乳<br>ピラフ(豚肉)<br>(ピラフ豚肉除去)     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 444 506 kcal<br>21.0 23.7 g<br>16.9 18.1 g<br>1.4 1.7 g |
| 27<br>土       | 焼き鳥丼<br>～<br>根菜と里芋の煮物<br>～<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>～<br>オレンジ                                | 米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩                                    | 牛乳、鶏もも肉、きなこと、みそ                | オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのり                 | だし汁、しょうゆ                     | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のきな粉クッキー               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 472 541 kcal<br>19.2 21.4 g<br>16.5 17.6 g<br>1.2 1.4 g |
| 29<br>月       | 御飯<br>～<br>さけの西京焼き<br>～<br>五目きんぴら<br>～<br>すまし汁(ふ・こまつな)                                   | 米、小麦粉、砂糖、バター、麩、油、ごま油                                    | 牛乳、さけ、ヨーグルト、鶏ももひき肉、さつま揚げ、卵、白みそ | つるむらさき、ごぼう、こまつな、人参、レーズン、こんにゃく、レモン果汁            | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ペーキングパウダー、塩   | 牛乳<br><b>洋菓子の日</b><br>牛乳<br>ヨーグルトケーキ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 471 539 kcal<br>20.9 23.5 g<br>14.9 15.6 g<br>1.5 1.9 g |
| 30<br>火       | チキンカレーライス<br>～<br>かぼちゃサラダ<br>～<br>コンソメスープ(ベーコン・長ねぎ) (出汁スープ(長ねぎ))<br>～<br>なし              | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油                         | 牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵、ベーコン→除去         | たまねぎ、なし、かぼちゃ、人参、長ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル             | カレールー、コンソメ<br>→代替え:出汁、塩      | 牛乳<br>牛乳<br>あんこサンド                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 482 556 kcal<br>18.5 20.5 g<br>15.5 16.4 g<br>1.4 1.7 g |
| ( )           |  |   |                                |  |                              |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| ( )           |  |   |                                |  |                              |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| ( )           |  |   |                                |  |                              |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>mg                                    |
| ( )           |  |   |                                |  |                              |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| ( )           |  |   |                                |  |                              |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                                     |
| 平均<br>栄養<br>価 |  |   |                                |  |                              |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 456 523 kcal<br>19.2 21.4 g<br>15.3 16.2 g<br>1.3 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