



# 乳 幼 児 献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	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	食パン — 豆腐ハンバーグ 水 トマトとハムのサラダ — コンソメスープ(水菜・えのき)	食パン、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、マーマレードジャム	牛乳、豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、豚ひき肉、ハム	トマト、たまねぎ、きゅうり、みずな、えのきたけ	しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	442 21.3 17.3 1.5	504 24.0 18.5 1.8	kcal g g g
02	肉みそうどん — 厚揚げと小松菜のナムル 木 みそ汁(玉葱・豆苗) — 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、赤みそ、しらす干し、白みそ	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、だいこん葉、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 19.6 15.9 1.8	502 21.5 16.8 2.1	kcal g g g
03	ご飯 — 鶏のから揚げ 金 豆腐とわかめのサラダ — コンソメスープ(ズッキーニ・人参)	米、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、鶏もも、豆腐	人参、みかん缶、パイナップル、黄桃缶ダイスカット、ズッキーニ、こまつな、コーン、きゅうり、わかめ、刻みのり	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ふるふるデザート(もも)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	430 17.3 15.4 1.2	500 19.0 17.2 1.4	kcal g g g
04	ご飯 — 鶏じゃが 土 いんげんのごま和え — みそ汁(油揚げ・キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、人参、いんげん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	437 17.9 16.4 1.2	505 20.0 17.5 1.4	kcal g g g
06	<b>郷土料理の日(栃木県)</b> — 月 魚の煮つけ — なすといんげんの油味噌	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、赤魚、赤みそ、白みそ	なす、いんげん、人参、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ、コーン、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 焼きもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	444 17.3 10.2 1.3	508 19.0 9.7 1.5	kcal g g g
07	<b>七夕の日</b> — 七夕ご飯 火 かぼちゃの枝豆あんかけ — すまし汁(そうめん・万能ねぎ)	米、米粉、小麦粉、油、そうめん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、こねぎ、えだまめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	457 16.8 16.1 1.5	522 18.3 17.1 1.7	kcal g g g
08	ご飯 — あじのカレー焼き 水 青のり粉ふき芋(添え物) — 白菜とコーンの和え物	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、あじ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	はくさい、人参、レーズン、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 レーズンココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	438 18.7 15.6 1.3	500 20.8 16.5 1.6	kcal g g g
09	麦ご飯 — 鶏肉の生姜焼き 木 オクラの納豆和え — 豆乳みそ汁(じゃがいも・水菜)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	みずな、きゅうり、オクラ、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	418 19.8 15.3 1.1	518 23.0 16.2 1.3	kcal g g g
10	スパゲティミートソース — 小松菜とベーコンのソテー 金 野菜スープ(キャベツ・コーン) — みかんヨーグルト	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、キャベツ、みかん缶、えのきたけ、人参、しいたけ、コーン、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおおかかにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	468 20.6 15.5 1.0	537 23.2 16.3 1.2	kcal g g g
11	豚丼 — 里芋と厚揚げの煮物 土 すまし汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳	たまねぎ、こまつな、人参、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 18.6 17.1 1.2	518 20.6 18.3 1.4	kcal g g g
13	ご飯 — 鶏のから揚げ 月 豆腐とわかめのサラダ — コンソメスープ(ズッキーニ・人参)	米、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、鶏もも、豆腐	人参、みかん缶、パイナップル、黄桃缶ダイスカット、ズッキーニ、こまつな、コーン、きゅうり、わかめ、刻みのり	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ふるふるデザート(もも)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	430 17.3 15.4 1.2	500 19.0 17.2 1.4	kcal g g g
14	ハヤシライス — キャベツのサラダ 火 コンソメスープ(コーン・えのき) — パナナ	米、じゃがいも、麩、バター、油、砂糖	牛乳、豚もも	キャベツ、バナナ、人参、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、あおのり	ハヤシルー、塩、コンソメ、酢	牛乳 牛乳 麩の-snack	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	440 18.7 17.1 1.6	501 20.7 18.3 1.9	kcal g g g
15	食パン — 豆腐ハンバーグ 水 トマトとハムのサラダ — コンソメスープ(水菜・えのき)	食パン、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、マーマレードジャム	牛乳、豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、豚ひき肉、ハム	トマト、たまねぎ、きゅうり、みずな、えのきたけ	しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	442 21.3 17.3 1.5	504 24.0 18.5 1.8	kcal g g g
16	肉みそうどん — 厚揚げと小松菜のナムル 木 みそ汁(玉葱・豆苗) — 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、赤みそ、しらす干し、白みそ	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、だいこん葉、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 19.6 15.9 1.8	502 21.5 16.8 2.1	kcal g g g
17	ゆかりご飯 — 厚焼きたまご 金 キャベツと海苔のサラダ — すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、しょうが、ベーキングパウダー、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 18.1 15.7 1.5	517 20.0 16.6 1.8	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・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 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	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 ( 土 )	ご飯 鶏じゃが いんげんのごま和え みそ汁(油揚げ・キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、人参、いんげん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	437 17.9 16.4 1.2	505 20.0 17.5 1.4 kcal g g g
21 ( 火 )	三色鶏そぼろ丼 焼きかぼちゃ すまし汁(高野豆腐・かぶ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、ヨーグルト、凍り豆腐	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、かぶ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 17.6 18.9 1.3	543 19.3 20.6 1.6 kcal g g g
22 ( 水 )	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) あじのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、あじ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	はくさい、人参、レーズン、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 レーズンココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	438 18.7 15.6 1.3	500 20.8 16.5 1.6 kcal g g g
23 ( 木 )	麦ご飯 鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え 豆乳みそ汁(じゃがいも・水菜)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	みずな、きゅうり、オクラ、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	418 19.8 15.3 1.1	518 23.0 16.2 1.3 kcal g g g
24 ( 金 )	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(キャベツ・コーン) みかんヨーグルト	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、キャベツ、みかん缶、えのきたけ、人参、しいたけ、コーン、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかか(にぎり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 20.6 15.5 1.0	537 23.2 16.3 1.2 kcal g g g
25 ( 土 )	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳	たまねぎ、こまつな、人参、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 18.6 17.1 1.2	518 20.6 18.3 1.4 kcal g g g
27 ( 月 )	ご飯 さわらの香り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さといも・高野豆腐)	米、ロールパン、さといも、油、砂糖	牛乳、さわら、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、きな粉	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 20.1 17.8 1.5	527 22.5 19.3 1.7 kcal g g g
28 ( 火 )	ハヤシライス キャベツのサラダ コンソメスープ(コーン・えのき) バナナ	米、じゃがいも、麩、バター、油、砂糖	牛乳、豚もも	キャベツ、バナナ、人参、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、あおのり	ハヤシルー、塩、コンソメ、酢	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 18.7 17.1 1.6	501 20.7 18.3 1.9 kcal g g g
29 ( 水 )	★お楽しみ給食★ 豆腐スープ(豆腐・ほうれんそう) ご飯 レバーカツ 青菜としらすの和え物	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、パン粉、油、小麦粉、砂糖、白いりごま	牛乳、豚レバー、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、しらす干し、かつお節	チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、パイナップル、人参、ひじき	だし汁、ソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 お楽しみケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	461 20.2 14.8 1.4	528 22.6 15.4 1.7 kcal g g g
30 ( 木 )	肉みそうどん 厚揚げと小松菜のナムル みそ汁(玉葱・豆苗) 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、赤みそ、しらす干し、白みそ	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、だいこん葉、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 19.6 15.9 1.8	502 21.5 16.8 2.1 kcal g g g
31 ( 金 )	ゆかりご飯 厚焼きたまご キャベツと海苔のサラダ すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのみり	だし汁、だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 18.1 15.7 1.5	517 20.0 16.6 1.8 kcal g g g
平均							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 19.1 16.1 1.4	513 21.3 17.2 1.6 kcal g g g

