

日/曜	献立名	10時おやつ (乳児のみ)		材料名				栄養価	
		3時おやつ		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	幼児	乳児
1・15・29 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 春野菜の具たくさん汁	フルーツポンチ	牛乳 牛乳 五平餅	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、米みそ	みかん缶、バナナ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン、マーマレード、スナックえんどう、レモン果汁、ごま	かつお・昆布だし汁、りんご酢、ワイン、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 516 たんぱく質 19.6 脂質 10.5 カルシウム 175	435 kcal 16.5 g 9.4 g 167 mg
2・16・30 火	ご飯 鯉のカレー風味焼き キャベツとアスパラのソテー 新たまねぎのスープ	オレンジ	牛乳 牛乳 小松菜蒸しパン	米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かつお、調整豆乳、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、セロリ、グリーンアスパラガス、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、中濃ソース、ケチャップ、ワイン、食塩、カレー粉	エネルギー 452 たんぱく質 22.7 脂質 12.1 カルシウム 253	380 kcal 19.0 g 10.6 g 230 mg
6・20 土	ミートスパゲッティ 粉ふき芋 コンソメスープ バナナ		牛乳 ツナおにぎり	スパゲティ、じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン、ごま、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、洋風だしの素	エネルギー 526 たんぱく質 22.1 脂質 12.4 カルシウム 210	437 kcal 17.8 g 8.8 g 130 mg
8・22 月	ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き 五目金平 すまし汁	りんごゼリー	牛乳 牛乳 焼きおにぎり	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ	りんご濃縮果汁、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、しめじ、いんげん、ごま、粉かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、本みりん、食塩	エネルギー 517 たんぱく質 19.0 脂質 15.5 カルシウム 193	434 kcal 16.0 g 13.3 g 181 mg
9・23 火 鮭ちゃんと遊ぶ！ (9日)	ご飯 鮭のコーンフ레이크焼き きゅうりとツナのサラダ ベーコンとじゃが芋のスーパースープ	バナナ	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、コーンフ레이크、黒砂糖、油、マヨドレ、オリーブ油、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、ベーコン、ツナ水煮缶	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、りんご酢、ワイン、しょうゆ、食塩	エネルギー 558 たんぱく質 22.4 脂質 17.1 カルシウム 202	468 kcal 18.8 g 14.6 g 188 mg
10・24 水	たけのこ御飯 ひじき入り犠牲豆腐 小松菜とささみのごま和え みそ汁	オレンジ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米、油、焼豆、砂糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、米みそ、油揚げ	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ、ごま、ひじき、しょうが、こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	エネルギー 525 たんぱく質 22.3 脂質 15.3 カルシウム 303	438 kcal 18.7 g 13.2 g 270 mg
11・25 木	ご飯 かじきの照り焼き 切り干しの煮物 茹でそら豆	みそ汁 バナナヨーグルト	牛乳 牛乳 大学かぼちゃ	米、砂糖、油	牛乳、かじき、ヨーグルト、木綿豆腐、米みそ、ちくわ	かぼちゃ、バナナ、そらまめ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、黒ごま、しょうが、こんぶ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 519 たんぱく質 23.0 脂質 17.5 カルシウム 281	438 kcal 19.5 g 15.0 g 259 mg
12 金	豚丼 春雨サラダ わかめと筍のスープ バナナ		牛乳 牛乳 トースト(マーマレード)	米、食パン、砂糖、はるさめ、油、ごま油、	牛乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、もやし、たけのこ、万能ねぎ、ごま、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 559 たんぱく質 19.6 脂質 16.2 カルシウム 193	440 kcal 15.6 g 13.5 g 179 mg
13・27 土	ツナサンド フレンチサラダ チキンとトマトのスープ バナナ		牛乳 きな粉おはぎ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、ツナ水煮缶、鶏もも肉、きな粉	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン	ケチャップ、洋風だしの素、りんご酢、ワイン、食塩	エネルギー 596 たんぱく質 23.9 脂質 21.0 カルシウム 200	405 kcal 16.2 g 13.8 g 113 mg
17・31 水	ご飯 バーベキューチキン カラフルサラダ みそ汁	みかんヨーグルト	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、食パン、じゃがいも、砂糖、無塩バター、オリーブ油、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、木綿豆腐、米みそ	もやし、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、パイン缶、ねぎ、にんじん、ごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、りんご酢、ワイン、しょうゆ、ケチャップ、食塩	エネルギー 568 たんぱく質 21.6 脂質 22.8 カルシウム 249	450 kcal 17.3 g 18.9 g 231 mg
18 木	ご飯 鮭の香味焼き 肉じゃが煮 けんちん汁	オレンジ	牛乳 牛乳 しらすおと青菜のおにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす、米みそ	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、さやえんどう、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 502 たんぱく質 25.3 脂質 12.6 カルシウム 232	419 kcal 21.1 g 11.0 g 213 mg
19 金 春のピクニック	おにぎり(さけ・青菜) 鶏のから揚げ 茹で野菜のおかか和え お花にんじん	うさぎりんご	牛乳 ヨーグルト ボン菓子	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、さけ、かつお節	りんご、プロックリー、にんじん、カリフラワー、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 436 たんぱく質 19.2 脂質 7.5 カルシウム 121	407 kcal 18.1 g 8.3 g 182 mg
26 金 お誕生日会	ロールパン ふんわりハンバーグ 春野菜のサラダ ホクホクポテト	コーンスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(ココア)	ロールパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、調整豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、チョコスプレー	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、バナナ、オレンジ、コーン、にんじん、スナックえんどう、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、りんご酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、	エネルギー 683 たんぱく質 23.4 脂質 29.5 カルシウム 268	485 kcal 16.9 g 21.9 g 221 mg

献立の平均栄養価
 幼児 エネルギー529Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.7g カルシウム 224mg
 乳児 エネルギー 429Kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.9g カルシウム 197mg

※食材の納入状況により献立が変更することがあります。
 ※食パン・ロールパンは、卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。