

| 日／曜              | 献立名                                           | 午前おやつ<br>(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<br><br>土 | ミートスパゲティー<br>粉ふき芋<br>コンソメスープ<br>オレンジゼリー       | 牛乳<br>ジャムサンド                    | マカロニ・スパゲティ、<br>じゃがいも、無添加食パン、小麦粉、油、砂糖       | 牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ                      | たまねぎ、オレンジゼリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム缶、ブルーベリージャム、ピーマン、コーン       | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、洋風だしの素、パセリ粉    | エネルギー 552<br>たんぱく質 22.5<br>脂 質 13.6<br>カルシウム 205 | 398 kcal<br>16.2 g<br>8.8 g<br>124 mg  |
| 3・31<br><br>月    | ご飯<br>鶏の南蛮酢漬け焼き<br>茹で野菜のおかか和え<br>みそ汁          | 牛乳<br>牛乳<br>おかかと青のりのおにぎり        | 米、砂糖、ごま油                                   | 牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ、ちくわ、かつお節          | バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、こんぶ、カットわかめ、あおのり            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩                   | エネルギー 530<br>たんぱく質 22.9<br>脂 質 16.5<br>カルシウム 257 | 445 kcal<br>19.2 g<br>14.1 g<br>233 mg |
| 4・18<br><br>火    | ゆかり御飯<br>鮭の照り焼き<br>高野豆腐の煮物<br>みそ汁             | 牛乳<br>ヨーグルト<br>ボン菓子             | 米、砂糖、油                                     | ヨーグルト、さけ、米みそ、油揚げ、凍り豆腐             | みかん缶、バナナ、なす、もやし、ねぎ、にんじん、いんげん、ごま、しょうが                         | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん               | エネルギー 448<br>たんぱく質 20.7<br>脂 質 9.1<br>カルシウム 177  | 427 kcal<br>19.4 g<br>9.6 g<br>228 mg  |
| 5・19<br><br>水    | 麻婆豆腐丼<br>チンゲン菜と鶏肉のスープ<br>パインヨーグルト             | 牛乳<br>牛乳<br>黒糖きな粉トースト           | 米、食パン、無塩バター、砂糖、黒砂糖、ごま油、片栗粉                 | 牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏もも肉、淡色みそ、きな粉  | パイナップル、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、しょうが、干しいたけ、にんにく                    | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩                     | エネルギー 578<br>たんぱく質 23.6<br>脂 質 22.7<br>カルシウム 279 | 452 kcal<br>19.0 g<br>18.6 g<br>256 mg |
| 6・20<br><br>木    | ご飯<br>タンドリーチキン<br>ひじきときゅうりのサラダ<br>みそ汁         | 牛乳<br>牛乳<br>アイスクリーム<br>ミレービスケット | 米、ごま油、砂糖                                   | アイスクリーム、鶏もも肉、生揚げ、ヨーグルト、淡色みそ、ツナ水煮缶 | オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、ひじき、にんにく                    | かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉    | エネルギー 511<br>たんぱく質 21.0<br>脂 質 20.6<br>カルシウム 322 | 450 kcal<br>18.2 g<br>18.4 g<br>302 mg |
| 7<br><br>金       | 七塔そうめん<br>枝豆いり真砂焼き<br>すいか                     | 牛乳<br>牛乳<br>コーン蒸しパン             | 干しそうめん、ホットケーキ粉、油、片栗粉                       | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ               | すいか、にんじん、たまねぎ、コーン、オクラ、えだまめ、ごま、しょうが                           | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒                       | エネルギー 487<br>たんぱく質 21.8<br>脂 質 16.7<br>カルシウム 248 | 408 kcal<br>18.3 g<br>14.3 g<br>225 mg |
| 8・22<br><br>土    | ツナサンド<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ミネストローネスープ<br>りんごゼリー | 牛乳<br>牛乳<br>焼きおにぎり              | ロールパン デュラムファイン、米、マヨドレ、マカロニ、オリーブ油、油、砂糖      | 牛乳、ツナ水煮缶、豚ひき肉、かつお節                | キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、コーン、りんごゼリー                | ケチャップ、洋風だしの素、りんご酢、しょうゆ、ワイン、みりん、食塩       | エネルギー 543<br>たんぱく質 22.2<br>脂 質 17.9<br>カルシウム 180 | 407 kcal<br>16.3 g<br>12.6 g<br>105 mg |
| 10・24<br><br>月   | ご飯<br>バーベキューチキン<br>ピーマンとベーコンのソテー<br>みそ汁       | 牛乳<br>牛乳<br>ココアお麴ラスク            | 米、砂糖、焼心、バター、油                              | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、ベーコン             | もやし、みかん缶、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、パイナップル、ねぎ、レモン果汁、にんにく        | かつお・昆布だし汁、ワイン、しょうゆ、ケチャップ、食塩             | エネルギー 490<br>たんぱく質 19.2<br>脂 質 20.2<br>カルシウム 189 | 416 kcal<br>16.3 g<br>17.1 g<br>179 mg |
| 11・25<br><br>火   | ご飯<br>鮭の西京焼き<br>キャベツときゅうりの和風サラダ<br>五目汁        | 牛乳<br>牛乳<br>わかめおにぎり             | 米、マヨドレ、油、砂糖                                | 牛乳、さけ、鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ              | バナナ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、すりごま、ごま、こんぶ（だし用）              | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、りんご酢、食塩           | エネルギー 513<br>たんぱく質 24.7<br>脂 質 13.7<br>カルシウム 218 | 431 kcal<br>20.6 g<br>11.9 g<br>201 mg |
| 12・26<br><br>水   | ご飯<br>チキンのコーンフ레이크焼き<br>パスタサラダ<br>トマトスープ       | 牛乳<br>牛乳<br>とうもろこし              | 米、コーンフ레이크、スパゲティ、マヨドレ、砂糖、オリーブ油、油            | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン                | とうもろこし、もも缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、コーン、にんにく            | 洋風だしの素、りんご酢、ケチャップ、ワイン、食塩、しょうゆ           | エネルギー 530<br>たんぱく質 19.4<br>脂 質 19.7<br>カルシウム 193 | 446 kcal<br>16.5 g<br>16.8 g<br>188 mg |
| 13<br><br>木      | ご飯<br>さわらのレモン漬醤油焼き<br>キャベツとおくらの和え物<br>豚汁      | 牛乳<br>牛乳<br>ピザトースト              | 米、無添加食パン、油、砂糖                              | 牛乳、さわら、豚肉、米みそ、ウインナーソーセージ、粉チーズ     | オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、ごぼう、オクラ、ピーマン、レモン、カットわかめ      | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩        | エネルギー 542<br>たんぱく質 25.2<br>脂 質 19.2<br>カルシウム 248 | 417 kcal<br>20.1 g<br>15.6 g<br>225 mg |
| 14・28<br><br>金   | 夏野菜カレーライス<br>ツナとマカロニのサラダ<br>ぶどうゼリー            | 牛乳<br>ヨーグルト<br>メープルかりんとう        | 米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、オリーブ油                    | ヨーグルト、豚肉、ツナ水煮缶                    | ぶどう濃縮果汁、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、きゅうり、かんでんクック、にんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、りんご酢、ケチャップ、ワイン、食塩 | エネルギー 485<br>たんぱく質 16.4<br>脂 質 15.3<br>カルシウム 136 | 449 kcal<br>16.0 g<br>14.9 g<br>194 mg |
| 21<br><br>金      | ご飯<br>枝豆いり真砂焼き<br>きゅうりの青しそ和え<br>すまし汁          | 牛乳<br>牛乳<br>コーン蒸しパン             | 米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖                         | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ               | バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、えだまめ、ごま、しょうが、しそ、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩               | エネルギー 507<br>たんぱく質 21.3<br>脂 質 16.7<br>カルシウム 257 | 427 kcal<br>17.9 g<br>14.3 g<br>232 mg |
| 27<br><br>木      | ロールパン<br>鰯のインパナート<br>スローサラダ<br>コンソメスープ        | 牛乳<br>牛乳<br>お誕生日ケーキ             | ロールパン デュラムファイン、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、油、マヨドレ、オリーブ油 | 牛乳、あじ、調製豆乳、ホイップクリーム               | キャベツ、バナナ、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、温室メロン、にんじん、オクラ、コーン、カットわかめ、にんにく       | 洋風だしの素、ワイン、りんご酢、食塩、しょうゆ、パセリ粉            | エネルギー 530<br>たんぱく質 21.0<br>脂 質 22.1<br>カルシウム 247 | 393 kcal<br>16.3 g<br>17.8 g<br>208 mg |

献立の平均栄養価

以上児  
未満児

鉄分 2mg  
鉄分 2mg

エネルギー519Kcal  
エネルギー 427Kcal

蛋白質 21.5g  
蛋白質 17.8g

脂質 17.1g  
脂質 14.3g

カルシウム 221mg  
カルシウム 201mg

※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