

日／曜	献立名	午前おやつ (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 火	ごはん すいか カレイのごま焼き ピーマンともやしのおかか炒め みそ汁	牛乳 牛乳 五平餅	米、油、砂糖	牛乳、かれい、生揚げ、 米みそ、ちくわ、かつお節	すいか、もやし、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、ごま、 しょうが、カットわかめ	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 559 たんばく質 23.6 脂 質 20.3 カルシウム 249	465 19.7 17.2 226	kcal g g mg
2・16・30 水	夏野菜カレーライス ツナとマカロニのサラダ パインヨーグルト	牛乳 牛乳 とうもろこし	米、マカロニ・スパゲティ、 砂糖、油、オリーブ油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、 ツナ水煮缶	とうもろこし、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、パイン缶、 にんじん、なす、ズッキーニ、 かぼちゃ、きゅうり、 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 557 たんばく質 20.9 脂 質 20.6 カルシウム 213	468 17.8 17.5 204	kcal g g mg
3 木	ちらし寿司 冬瓜と鶏肉の汁 ぶどうゼリー	牛乳 牛乳 ベリーローフ	米、ベリーローフ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、 さくらでんぶ	ぶどう濃縮果汁、とうがん、 にんじん、いんげん、れんこん、 ねぎ、しめじ、コーン、 かんぴょう、干ししいたけ、 粉かんでん	かつおだし汁、酢、しょうゆ、 本みりん、食塩	エネルギー 368 たんばく質 12.7 脂 質 8.4 カルシウム 174	311 10.9 7.6 166	kcal g g mg
4・18 金	ごはん オレンジ 豆腐ハンバーグ きゅうりとささみの酢味噌和え 五目汁	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米、油、砂糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 鶏ささ身、米みそ	オレンジ、にんじん、だいこん、 きゅうり、たまねぎ、ねぎ、 しめじ、ごま、しょうが、 こんぶ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、 酢、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 494 たんばく質 20.5 脂 質 14.8 カルシウム 213	412 17.3 12.7 198	kcal g g mg
5・19 土	ミートスパゲッティ 粉ふき芋 コンソメスープ りんごゼリー	牛乳 牛乳 ツナおにぎり	マカロニ・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、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	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、 パセリ粉	エネルギー 551 たんばく質 23.3 脂 質 12.4 カルシウム 215	462 19.0 8.8 134	kcal g g mg
7・21 月	ごはん フルーツポンチ さわらのコーンフ레이크焼き カラフルサラダ トマトスープ	牛乳 ヨーグルト せんべい	米、じゃがいも、コーンフ레이크、 砂糖、マヨドレ、オリーブ油、 油	ヨーグルト、さわら、 ベーコン	みかん缶、ホールトマト缶詰、 バナナ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ズッキーニ、 コーン、レモン果汁、 にんにく	洋風だしの素、りんご酢、 ケチャップ、ワイン、 しょうゆ、食塩	エネルギー 508 たんばく質 18.2 脂 質 13.4 カルシウム 125	475 17.5 13.4 186	kcal g g mg
8・22 火	ごはん バナナヨーグルト バーベキューチキン ゴーヤとベーコンチャンプル みそ汁	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、油、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、 木綿豆腐、豆乳、 米みそ、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、干しぶどう、 パイン缶、ねぎ、 にがうり・ゴーヤ、 コーン、しょうが、 カットわかめ、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 ワイン、みりん、 しょうゆ、ケチャップ、 食塩	エネルギー 552 たんばく質 20.9 脂 質 18.6 カルシウム 251	465 17.8 16.0 235	kcal g g mg
9・23 水	ごはん オレンジ 鮭の西京焼き キャベツときゅうりの青しそ和え けんちん汁	牛乳 牛乳 アイスクリーム ミレービスケット	米、油、砂糖	牛乳、アイスクリーム、 さけ、生揚げ、 ツナ水煮缶、 白みそ	オレンジ、キャベツ、 だいこん、きゅうり、 にんじん、ねぎ、 しめじ、 ごぼう、 すりごま、しそ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、 酒、 本みりん、 食塩	エネルギー 491 たんばく質 23.7 脂 質 16.6 カルシウム 316	434 20.3 15.3 297	kcal g g mg
10・24 木	ごはん パイナップルゼリー タンドリーチキン ひじきサラダ みそ汁	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 生揚げ、 ヨーグルト、 米みそ、 ツナ水煮缶	パイン缶、 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、 ごま、 にんにく、 こんぶ、 かんてんクック	かつお・昆布だし汁、 酢、 しょうゆ、 中濃ソース、 ケチャップ、 食塩、 酒、 カレー粉	エネルギー 527 たんばく質 20.2 脂 質 15.9 カルシウム 247	444 17.0 13.6 225	kcal g g mg
12・26 土	ツナサンド フレンチサラダ チキンとトマトのスープ オレンジゼリー	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	ロールパン デュラムファイン、 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	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	洋風だしの素、 ケチャップ、 りんご酢、 ワイン、 食塩	エネルギー 607 たんばく質 24.8 脂 質 20.0 カルシウム 184	423 17.2 13.3 107	kcal g g mg
14・28 月	ごはん バナナ 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 牛乳 トースト（ブルーシジャム）	米、無添加食パン、 油、 砂糖	牛乳、 鶏もも肉、 米みそ、 油揚げ	バナナ、 なす、 もやし、 にんじん、 ブルー、 ねぎ、 切り干しだいこん、 さやえんどう、 レモン果汁、 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 541 たんばく質 20.1 脂 質 17.8 カルシウム 197	421 16.0 14.5 183	kcal g g mg
17・31 木	鮭の混ぜ寿司 冬瓜と鶏肉の汁 ぶどうゼリー	牛乳 牛乳 ベリーローフ	米、ベリーローフ、 砂糖、 油	牛乳、 鶏もも肉、 さけ、 米みそ	ぶどう濃縮果汁、 とうがん、 きゅうり、 ねぎ、 にんじん、 しめじ、 コーン、 ごま、 しそ、 粉かんでん	かつおだし汁、 酢、 酒、 食塩	エネルギー 364 たんばく質 15.4 脂 質 10.5 カルシウム 174	308 13.0 9.3 165	kcal g g mg
25 金	ベーグル フルーツ盛り合わせ 鶏のから揚げ（カレー味） なすときゅうりのマリネ風 トマトスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ	ベーグル、 ホットケーキ粉、 油、 砂糖、 片栗粉、 小麦粉、 ごま油	牛乳、 鶏もも肉、 調製豆乳、 ホイップクリーム、 ベーコン	ホールトマト缶詰、 バナナ、 たまねぎ、 きゅうり、 オレンジ、 なす、 キャベツ、 ブルーベリー、 にんじん、 しょうが、 にんにく	洋風だしの素（無塩）、 しょうゆ、 酢、 ケチャップ、 酒、 ワイン、 食塩、 カレー粉	エネルギー 609 たんばく質 22.1 脂 質 25.1 カルシウム 225	435 16.5 20.6 198	kcal g g 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523Kcal エネルギー 432Kcal	蛋白質 20.9g 蛋白質 17.3g	脂質 16.8g 脂質 14.1g	カルシウム 216mg 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	