

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 金 防災の日	ご飯（非常食） カレー（非常食） オレンジジュース（非常食）	牛乳	アルファ化米 アンパンマンカレー	調製豆乳	オレンジ濃縮果汁		エネルギー	449 419 kcal
		まめびよいちご（非常食）					たんばく質	10.1 10.7 g
		ミレービスケット（非常食）					脂質	9.8 11.3 g
							カルシウム	54 119 mg
2・16 土	ピザトースト チキンとマカロニのスープ フルーツゼリー	牛乳	無添加食パン、 米、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉、 ウィンナーソー セージ、粉チー ズ、かつお節	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ト マトピューレ、 ピーマン	かつお・昆布だし 汁、洋風だしの 素、しょうゆ、ワ イン（白）、みり ん、食塩	エネルギー	619 462 kcal
		焼きおにぎり					たんばく質	24.4 18.0 g
							脂質	21.4 15.4 g
							カルシウム	240 153 mg
4 月	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき入りサラダ きのこ汁	牛乳	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖、マ ヨドレ	牛乳、鶏もも肉、 生揚げ、豆乳、米 みそ	オレンジ、たまね ぎ、キャベツ、し めじ、きゅうり、 えのきだけ、にん じん、コーン、か ぼちゃ、ひじき	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 酒、りんご酢、 しょうゆ、おろし しょうが、食塩	エネルギー	507 406 kcal
		牛乳					たんばく質	20.3 17.1 g
		かぼちゃ蒸しケーキ					脂質	18.2 13.9 g
							カルシウム	249 228 mg
5・19 火	ご飯 カレイの塩こうじ焼き 切り干しの煮物 みそ汁	牛乳	米、無添加食パ ン、油、米こう じ、砂糖、ごま油	牛乳、しいら、米 みそ、ちくわ、油 揚げ	バナナ、なす、も やし、りんごジャ ム、にんじん、切 り干しだいこん、 いんげん、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	517 399 kcal
		牛乳					たんばく質	21.8 17.6 g
		トースト（りんごジャム）					脂質	13.3 11.2 g
							カルシウム	188 178 mg
6・20 水	中華丼 鶏肉と豆腐のスープ みかんヨーグルト	牛乳	米、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉、ヨー グルト（無糖）、木 綿豆腐、鶏もも 肉、きな粉	みかん缶、キャベ ツ、チンゲンサ イ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、干 しいただけ、カッ トわかめ、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	552 465 kcal
		牛乳					たんばく質	20.2 17.2 g
		きな粉おはぎ					脂質	16.0 13.9 g
							カルシウム	228 216 mg
7・21 木	ご飯 鮭のパン粉焼き フレンチサラダ トマトスープ	牛乳	パン・オ・レ、 米、パン粉、マヨ ドレ、砂糖、油	牛乳、さけ	オレンジ、キャベ ツ、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、 きゅうり、にんじ ん、しめじ、にん にく	洋風だしの素、り んご酢、ケチャッ プ、ワイン （白）、しょう ゆ、食塩、バセリ 粉	エネルギー	560 412 kcal
		牛乳					たんばく質	23.8 18.3 g
		パンオレ					脂質	14.4 11.2 g
							カルシウム	208 185 mg
8・22 金	ご飯 れんこん入りつくね焼き 青菜のおかか和え みそ汁	牛乳	米、パン粉、油、 片栗粉、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、米み そ、釜揚げしら す、ちくわ、かつ お節	バナナ、ごまっ な、もやし、れん こん、ねぎ、にん じん、えのきだ け、しょうが、こ んぶ（だし用）、 ごま、カットわか め	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酒、みりん	エネルギー	521 432 kcal
		牛乳					たんばく質	20.7 16.9 g
		しらすとごまのおにぎり					脂質	14.4 12.1 g
							カルシウム	235 207 mg
9・30 土	ナポリタン 白菜のスープ フルーツゼリー	牛乳	スパゲティ、米、 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ウィンナーソー セージ、粉チーズ	たまねぎ、はくさ い、にんじん、ト マトピューレ、 ピーマン、えのき だけ	洋風だしの素、ケ チャップ、しょう ゆ、みりん、ワイ ン（白）、食塩	エネルギー	542 418 kcal
		牛乳					たんばく質	19.8 14.8 g
		ぼたぼた焼き					脂質	14.6 10.3 g
							カルシウム	200 121 mg
11・25 月	ゆかりご飯 かじきのしょうがしょう油焼き かぼちゃの含め煮 けんちん汁	牛乳	米、砂糖、油	牛乳、かじき、木 綿豆腐、米みそ	かぼちゃ、バナ ナ、はくさい、た まねぎ、にんじ ん、しいただけ、ご ま	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、酒、おろし しょうが	エネルギー	540 453 kcal
		牛乳					たんばく質	20.6 17.4 g
		五平餅					脂質	12.8 11.2 g
							カルシウム	197 184 mg
12・26 火	ご飯 ひじき入り和風ハンバーグ きゅうりとさつまいものさっぱり和え みそ汁	牛乳	米、ホットケーキ 粉、さつまいも （皮付）、パン 粉、ごま油、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、調製豆 乳、米みそ、油揚 げ	オレンジ、キャベ ツ、だいこん、に んじん、たまね ぎ、きゅうり、ね ぎ、レモン果汁、 ひじき	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 酒、りんご酢、 しょうゆ、おろし しょうが、食塩	エネルギー	536 447 kcal
		牛乳					たんばく質	19.2 16.2 g
		おいもと豆乳の蒸しケーキ					脂質	20.1 17.0 g
							カルシウム	262 237 mg
13・27 水	ご飯 さわらのコーンフ레이크焼き ポテトサラダ 小松菜とたまねぎのスープ	牛乳	米、じゃがいも、 コーンフ레이크、 マヨドレ、オリ ーブ油、油、砂糖	牛乳、さわら	バナナ、たまね ぎ、ごまつな、に んじん、きゅう り、コーン、こん ぶ（だし用）、ご ま、にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酒、本みりん、 酒、りんご酢、 しょうゆ、みり ん、酒	エネルギー	540 453 kcal
		牛乳					たんばく質	19.5 16.5 g
		わかめおにぎり					脂質	14.7 12.7 g
							カルシウム	207 192 mg
14・28 木	厚揚げ入り肉みそご飯 五目汁 バナナヨーグルト	牛乳	米、クロワッサ ン、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、 ヨーグルト（無 糖）、鶏ひき肉、米 みそ	バナナ、だいこ ん、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、し めじ、ごぼう、グ リンピース（冷 凍）	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、酒、おろし しょうが、食塩	エネルギー	500 480 kcal
		牛乳					たんばく質	17.3 17.8 g
		クロワッサン					脂質	16.2 17.8 g
							カルシウム	272 310 mg
15 金	ご飯 秋鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳	米、さといも、ご ま油、砂糖	牛乳、さけ、生揚 げ、米みそ、	なし、もやし、ほ うれんそう、しめ じ、ごま	かつおだし汁、本 みりん、酒、しょ うゆ、食塩	エネルギー	470 410 kcal
		牛乳					たんばく質	24.8 21.4 g
		プリン					脂質	17.3 15.6 g
							カルシウム	297 276 mg
22 金 お誕生日会	ロールパン ふんわりハンバーグ カラフルサラダ きのこのコンソメスープ	牛乳	ロールパン デュ ラムファイン、く りの甘露煮、パン 粉、油、オリーブ 油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、ホイッ プクリーム	たまねぎ、バナ ナ、オレンジ、プ ロッコリー、カリ フラワー、にんじ ん、しめじ、えの きだけ	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、ワイン （白）、食塩	エネルギー	670 537 kcal
		牛乳					たんばく質	22.7 17.6 g
		お誕生日ケーキ（くり）					脂質	32.6 27.5 g
							カルシウム	202 188 mg
29 金 十五夜	お芋ご飯 秋鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 里芋としめじのみそ汁	牛乳	米、さといも、さ つまいも、砂糖、 ごま油	牛乳、さけ、生揚 げ、調製豆乳、米 みそ	なし、もやし、ほ うれんそう、しめ じ、にんじん、ご ま、黒ごま、こん ぶ（だし用）、粉 かんとん	かつおだし汁、 酒、本みりん、 しょうゆ、食塩	エネルギー	501 437 kcal
		牛乳					たんばく質	24.9 21.6 g
		お月見プリン					脂質	18.1 16.2 g
							カルシウム	315 290 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538Kcal
エネルギー 442Kcal

蛋白質 20.7g
蛋白質 17.2g

脂質 16.6g
脂質 14.1g

カルシウム 223mg
カルシウム 203mg

※食材の納入状況により献立が変更することがあります。