

日/曜	献立名	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		午前(乳児のみ)	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 木	ごはん りんご 鶏肉のみぞれかけ 白菜のごま酢和え お麩のみそ汁	牛乳	牛乳	米、油、焼豆、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ、淡色みそ	りんご、はくさい、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、まいたけ、ねぎ、すりごま、ごま、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩	エネルギー 508 たんぱく質 22.3 脂質 11.6 カルシウム 209	421 kcal 18.6 g 10.2 g 194 mg
2 金 節分 ☺	ごはん いちご いわしのかば焼き かぶの梅和え 豚汁	牛乳	牛乳	米、ホットケーキ粉、さつまいも、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、いわし、豆乳、豚肉、淡色みそ、かつお節	いちご、かぶ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、うめ干し、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒	エネルギー 597 たんぱく質 21.6 脂質 19.4 カルシウム 253	492 kcal 18.1 g 16.4 g 229 mg
3・17 土	ツナトースト フレンチサラダ チキンとトマトのスープ バナナ	牛乳	牛乳	無添加食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、鶏もも肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン	ケチャップ、りんご酢、しょうゆ、コンソメ、ワイン、みりん、食塩	エネルギー 597 たんぱく質 22.8 脂質 18.9 カルシウム 176	414 kcal 14.8 g 12.0 g 99 mg
5・19 月	ごはん みかん かじきのバターしょうゆ焼き ホクホク蒸し野菜 白菜とチキンのスープ	牛乳	牛乳	米、メロンパン、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、油	牛乳、かじき、鶏もも肉	みかん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ワイン、コンソメ、食塩	エネルギー 555 たんぱく質 22.8 脂質 17.9 カルシウム 171	449 kcal 18.8 g 15.0 g 163 mg
6・20 火	ふりかけごはん バナナ 鶏肉の照り焼き 切干し大根の煮物 根菜のみそ汁	牛乳	ヨーグルト せんべい	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ちくわ、淡色みそ、かつお節	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ごま、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 538 たんぱく質 18.9 脂質 13.2 カルシウム 172	490 kcal 17.9 g 13.2 g 223 mg
7・21 水	ごはん りんご 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え 油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	米、米こうじ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ、油揚げ	りんご、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、にんじん、しゅんぎく、すりごま、ごま、干しいたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん	エネルギー 534 たんぱく質 23.1 脂質 13.0 カルシウム 244	442 kcal 19.3 g 11.3 g 221 mg
8・29 木	麻婆豆腐丼 もやしのナムル わかめスープ バナナ	牛乳	牛乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、淡色みそ	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、いちごジャム、ピーマン、ごま、にんにく、干しいたけ、しょうが、カットわか	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー 557 たんぱく質 18.7 脂質 16.4 カルシウム 252	460 kcal 15.7 g 14.0 g 228 mg
9・26 金・月	ロールパン みかん チキンカツレツ風 キャベツとツナのサラダ ミネストローネスープ	牛乳	牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ水煮缶	みかん、キャベツ、ホールトマト缶詰、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、ケチャップ、りんご酢、ワイン、コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 545 たんぱく質 24.3 脂質 25.9 カルシウム 231	412 kcal 19.2 g 21.0 g 219 mg
10・24 土	カレーライス カラフルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ヨーグルト(無糖)、ハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ホールトマト缶詰、ブルーベリージャム、コーン、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、ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 626 たんぱく質 20.9 脂質 20.1 カルシウム 227	479 kcal 15.6 g 14.7 g 142 mg
13・27 火	ごはん バナナ つくね焼き 小松菜の納豆あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳	米、無添加食パン、砂糖、無塩バター、片栗粉、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、きな粉、かつお節	バナナ、ごまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 602 たんぱく質 23.5 脂質 17.6 カルシウム 241	496 kcal 19.6 g 15.0 g 219 mg
14 水 バレンタイン ♥	ごはん みかん 鮭の西京焼き キャベツと油揚げの煮浸し けんちん汁	牛乳	牛乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、さけ、調製豆乳、木綿豆腐、油揚げ、ホイップクリーム、白みそ	キャベツ、みかん、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、いちご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 537 たんぱく質 22.8 脂質 16.9 カルシウム 262	443 kcal 19.0 g 14.5 g 234 mg
16 金	ごはん みかん いわしのかば焼き かぶの梅和え 豚汁	牛乳	牛乳	米、無添加食パン、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、いわし、豚肉、淡色みそ、かつお節	みかん、かぶ、きゅうり、にんじん、だいこん、いちごジャム、ねぎ、しめじ、ごぼう、うめ干し、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒	エネルギー 603 たんぱく質 22.1 脂質 18.3 カルシウム 210	497 kcal 18.5 g 15.6 g 195 mg
22 木 お誕生日会 🎂	ベーグル いちご ふんわりハンバーグ 花野菜サラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳	ベーグル、ホットケーキ粉、砂糖、油、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、ホイップクリーム	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、コンソメ、中濃ソース、りんご酢、ケチャップ、食塩、ワイン	エネルギー 601 たんぱく質 21.4 脂質 24.5 カルシウム 240	444 kcal 16.2 g 20.0 g 216 mg
28 水	ごはん みかん 鮭の西京焼き キャベツと油揚げの煮浸し けんちん汁	牛乳	牛乳	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、木綿豆腐、油揚げ、白みそ	キャベツ、みかん、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 535 たんぱく質 22.8 脂質 14.6 カルシウム 262	442 kcal 19.0 g 12.6 g 234 mg

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー 565Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.5g カルシウム 221mg 鉄分 2.1mg
未満児 エネルギー 454Kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.4g カルシウム 197mg 鉄分 1.6mg

※食材の納入状況により献立が変更する場合があります。
※食パン、ロールパン、ベーグルは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。