

日/曜	献立名	午前(乳児のみ) 3時おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		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 ひなまつり 雛	ひな祭りちらし寿司 炒り鶏 花麩のすまし汁 いちご	牛乳 牛乳 ももの花ゼリー	米、さといも、砂糖、花ふ、油	牛乳、鶏もも肉、カルピス、さくらでんぶ	いちご、オレンジジュース、にんじん、だいこん、もも缶(白桃)、えのきたけ、いんげん、れんこん、コーン、万能ねぎ、かんぴょう、干しいたけ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩	エネルギー 500 415 kcal たんぱく質 17.7 14.9 g 脂質 12.1 10.6 g カルシウム 191 179 mg		
2・16・30 土	ミートスパゲッティ 粉ふき芋 コンソメスープ アップルゼリー	牛乳 牛乳 ぼたぼた焼き	スパゲティ、じゃがいも、米、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、はくさい、マッシュルーム缶、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、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、ワイン(白)、本みりん、パセリ粉	エネルギー 529 409 kcal たんぱく質 19.9 14.7 g 脂質 12.2 8.4 g カルシウム 202 122 mg		
4・18 月	ご飯 ヨーグルト 鶏肉のみそ焼き 白菜とひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 ブルーノックキー	米、ホットケーキ粉、油、マヨドレ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、調製豆乳、淡色みそ	はくさい、きゅうり、ねぎ、コーン、えのきたけ、ブルーノック(乾)、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、りんご酢、本みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが	エネルギー 558 475 kcal たんぱく質 21.2 18.6 g 脂質 19.8 16.9 g カルシウム 300 287 mg		
5・19 火	ご飯 オレンジ さわらのカレー風味焼き ささ身のごま酢和え 油揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 にんじん蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さわら、調製豆乳、鶏ささ身、淡色みそ、油揚げ	オレンジ、にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、万能ねぎ、ごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、ワイン(白)、食塩、カレー粉	エネルギー 527 451 kcal たんぱく質 23.7 19.8 g 脂質 14.7 14.3 g カルシウム 239 218 mg		
6・21 水・木	ロールパン バナナ チキンのトマトソース 花野菜のサラダ キャベツのコンソメスープ	牛乳 牛乳 鮭おにぎり	ロールパン、米、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、コーン、ごま、こんぶ(だし用)、にんにく	かつお・昆布だし汁、ワイン(白)、りんご酢、食塩、コンソメ、酒	エネルギー 549 402 kcal たんぱく質 23.6 17.9 g 脂質 19.5 15.2 g カルシウム 183 171 mg		
7 木 卒園お祝い給食 *	赤飯 いちご ぶりの照り焼き 三色和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 メロンパン	ホテルメロンパンミルク、米、もち米、砂糖、油	牛乳、ぶり、淡色みそ、あずき(乾)	いちご、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、黒ごま	かつお・昆布だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 629 458 kcal たんぱく質 23.6 18.2 g 脂質 19.5 14.8 g カルシウム 176 167 mg		
8 金	ご飯 りんご 鶏肉のコーンフレイク焼き 菜の花とベーコンのソテー さつまいものスープ	牛乳 牛乳 芋もち	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、コーンフレイク、油、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	りんご、たまねぎ、なばな、こまつな、コーン、エリンギ、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 564 467 kcal たんぱく質 18.4 15.5 g 脂質 18.5 15.7 g カルシウム 207 192 mg		
9 土	わかめご飯(α化米) オレンジゼリー 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 ピザトースト	アルファ化米、無添加食パン、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、生揚げ、淡色みそ、ウイナーソーセージ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 612 468 kcal たんぱく質 22.9 17.2 g 脂質 21.7 16.0 g カルシウム 255 174 mg		
11・25 月	ご飯 オレンジ バーベキューチキン レーズンサラダ ほうれん草のコンソメスープ	牛乳 ヨーグルト ボン菓子	米、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、干しぶどう、パイナップル、しめじ、コーン、にんにく	かつお・昆布だし汁、りんご酢、ワイン(白)、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 436 399 kcal たんぱく質 15.8 15.2 g 脂質 10.2 10.5 g カルシウム 147 202 mg		
12・26 火	ご飯 バナナ 鮭の西京焼き 小松菜の納豆あえ じゃがいものすまし汁	牛乳 牛乳 ココアお麩ラスク	米、じゃがいも、砂糖、焼ふ、無塩バター、油	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 460 382 kcal たんぱく質 21.6 18.1 g 脂質 12.6 11.0 g カルシウム 209 193 mg		
13・27 水	ご飯 マスカットゼリー 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 豚汁	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米、さといも、マカロニ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、淡色みそ、ハム	きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、コーン、ごま、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 612 513 kcal たんぱく質 21.1 17.7 g 脂質 18.0 15.3 g カルシウム 177 168 mg		
14・28 木	菜の花ご飯 バナナ 鱈の幽庵焼き 切干し大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、たら、絹ごし豆腐、調製豆乳、淡色みそ、ちくわ	バナナ、なばな、なめこ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、切り干しだいこん、コーン、ゆず果汁、こんぶ(だし用)、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 551 456 kcal たんぱく質 22.5 18.8 g 脂質 15.3 13.1 g カルシウム 256 231 mg		
15・29 金	アルテ特製カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ りんご	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、マヨドレ、油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、調製豆乳	りんご、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、ホールトマト缶詰、コーン、レモン果汁、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、食塩	エネルギー 586 494 kcal たんぱく質 20.6 17.4 g 脂質 21.7 18.3 g カルシウム 185 176 mg		
22 金 お誕生日会 🎂	ケチャップライス りんご 鶏肉のコーンフレイク焼き 菜の花とベーコンのソテー さつまいものスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(いちご)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、コーンフレイク、油、砂糖、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、ホイップクリーム、ベーコン	りんご、たまねぎ、なばな、こまつな、コーン、いちご、エリンギ、グリーンピース、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、洋風だしの素、ワイン(白)、食塩、しょうゆ	エネルギー 701 576 kcal たんぱく質 22.0 18.4 g 脂質 28.3 23.5 g カルシウム 255 231 mg		
23 土	ご飯 オレンジゼリー 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 ピザトースト	米、無添加食パン、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、生揚げ、淡色みそ、ウイナーソーセージ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 600 459 kcal たんぱく質 22.8 17.1 g 脂質 21.6 16.0 g カルシウム 250 171 mg		
27 水	ご飯 マスカットゼリー 鶏肉のからあげ マカロニサラダ 豚汁	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米、さといも、油、マカロニ、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉、淡色みそ、ハム	きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、コーン、ごま、しょうが、こんぶ(だし用)、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 616 517 kcal たんぱく質 22.3 19 g 脂質 17.4 15 g カルシウム 177 168 mg		

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー 550Kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.8g カルシウム 213mg 鉄分 2.2mg  
未満児 エネルギー 449Kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.0g カルシウム 191mg 鉄分 1.8mg

※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。