

日 曜	献立名	献立名		材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価	
		午前おやつ (完了期・乳児のみ)	午後おやつ	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	完了期・乳児	幼児
1 月 進級お祝い給食 ✪	赤飯 松風焼き 春キャベツとわかめの酢みそ和え 五目汁	いちご	牛乳 牛乳 グリルドポテト(チーズ)	米、フライドポテト、もち米、パン粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ、淡色みそ、あずき(乾)、粉チーズ	キャベツ、いちご、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、ごぼう、ごま、黒ごま、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒、コンソメ	エネルギー 405 498 kcal たんぱく質 16.3 20.1 g 脂 質 13.8 16.6 g カルシウム 210 240 mg	
2・16 火	ご飯 鯖の照り焼き ゆかりサラダ かぶのみそ汁	バナナ	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、食パン、三温糖、無塩バター、油	牛乳、さわら、淡色みそ、油揚げ	バナナ、もやし、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶ・葉、ごま	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、酢	エネルギー 437 564 kcal たんぱく質 17.7 22.4 g 脂 質 14.9 18.1 g カルシウム 207 230 mg	
3・17 水	ロールパン 鶏肉のコーンマヨ焼き キャベツとアスパラのサラダ じゃがいものコンソメスープ	オレンジ	牛乳 牛乳 しらすと青菜のおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、オリーブ油、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、しらす干し	オレンジ、キャベツ、にんじん、ごまつな、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、エリンギ、たまねぎ、コーン、ごま	かつお・昆布だし汁、りんご酢、コンソメ、ワイン(白)、しょうゆ、食塩	エネルギー 422 575 kcal たんぱく質 17.8 23.5 g 脂 質 18.3 23.4 g カルシウム 192 210 mg	
4・18 木	豚丼 ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁 パイン缶		牛乳 牛乳 大学かぼちゃ	米、三温糖、油	牛乳、豚肉、淡色みそ	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、パイン缶、にんじん、はくさい、もやし、えのきたけ、万能ねぎ、しいたけ、すりごま、黒ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 432 526 kcal たんぱく質 15.8 18.8 g 脂 質 15.8 18.6 g カルシウム 205 223 mg	
5・19 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ゆでスナックえんどう 若竹汁	バナナ	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	米、小麦粉、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、さけ、調製豆乳、木綿豆腐、淡色みそ	バナナ、キャベツ、スナックえんどう、にんじん、たけのこ、しめじ、干しぶどう、みつば	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 431 523 kcal たんぱく質 18.5 22.3 g 脂 質 10.4 11.8 g カルシウム 199 218 mg	
6・20 土	ハヤシライス マカロニサラダ みかんヨーグルト		牛乳 メロンパン	米、メロンパン、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶	にんじん、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、コーン、カットマト缶詰	かつお・昆布だし汁、ハヤシルー、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 481 603 kcal たんぱく質 14.5 19.0 g 脂 質 16.2 21.3 g カルシウム 110 187 mg	
8・22 月 カミカミおやつ ♡	ご飯 ひじき入りハンバーグ かぼちゃの含め煮 小松菜のみそ汁	オレンジ	牛乳 牛乳 にんじんブリッツ	米、小麦粉、油、三温糖、パン粉、オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ、調製豆乳	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩、コンソメ	エネルギー 468 567 kcal たんぱく質 17.0 20.3 g 脂 質 16.5 19.4 g カルシウム 225 248 mg	
9・23 火	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き コロコロポテトサラダ キャベツのコンソメスープ	バナナ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、油、三温糖	牛乳、さけ、粉チーズ	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、ごま、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酢、ワイン(白)、コンソメ、しょうゆ、食塩、酒、おろしにんにく、パセリ粉	エネルギー 436 527 kcal たんぱく質 17.7 21.2 g 脂 質 10.1 11.5 g カルシウム 178 189 mg	
10・24 水	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干し大根の煮物 なめこのみそ汁	オレンジ	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	米、マカロニ、米こうじ、三温糖、ごま油、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ、淡色みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、カットマト缶詰、なめこ、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、ごま、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、中濃ソース、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	エネルギー 452 547 kcal たんぱく質 19.0 22.8 g 脂 質 15.1 17.8 g カルシウム 199 216 mg	
11・30 木・火	ポーカカレーライス ブロッコリーとえんどうのサラダ フルーツポンチ		牛乳 牛乳 いちご豆乳ケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、マヨドレ、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉、調製豆乳、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、ブロッコリー、スナックえんどう、コーン、カットマト缶詰、いちごジャム、レモン果汁	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、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 521 633 kcal たんぱく質 16.7 19.9 g 脂 質 19.0 22.6 g カルシウム 206 224 mg	
12・26 金	ご飯 かじきの磯部焼き ささ身のごま酢和え 春野菜の具沢山汁	バナナ	牛乳 牛乳 モザイク寒天	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、かじき、鶏ささみ、淡色みそ	バナナ、りんごジュース、ぶどうジュース、もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやえんどう、ごま、粉かんでん、あおのり	かつお・昆布だし汁、酒、酢、本みりん、しょうゆ、おろししょうが、食塩	エネルギー 389 468 kcal たんぱく質 17.5 20.9 g 脂 質 9.1 10.3 g カルシウム 178 189 mg	
13・27 土	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ トマトスープ	アップルゼリー	牛乳 牛乳 五平餅	ロールパン、米、油、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、淡色みそ	キャベツ、にんじん、カットマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、かぶ、マーマレード	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ワイン(白)、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	エネルギー 353 524 kcal たんぱく質 14.4 21.7 g 脂 質 9.4 15.1 g カルシウム 100 177 mg	
15 月	ご飯 松風焼き 春キャベツとわかめの酢みそ和え 五目汁	マスカットゼリー	牛乳 牛乳 グリルドポテト(チーズ)	米、フライドポテト、パン粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ、淡色みそ、粉チーズ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、ごぼう、ごま、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、コンソメ	エネルギー 439 526 kcal たんぱく質 15.6 19.2 g 脂 質 13.5 16.2 g カルシウム 201 228 mg	
25 木 お誕生日会 🎂	中華風混ぜご飯 油淋鶏 ナムル レタスのとろみスープ	いちご	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(バナナ)	米、ホットケーキ粉、揚げ油、油、片栗粉、グラニュー糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ホイップクリーム、ベーコン	もやし、バナナ、きゅうり、いちご、にんじん、レタス、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、いんげん、ごま、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩	エネルギー 547 671 kcal たんぱく質 16.8 20.2 g 脂 質 24.8 30.1 g カルシウム 201 226 mg	

献立の平均栄養価  
 幼児 エネルギー552Kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.7g カルシウム 213mg 鉄分 2.1mg  
 完了期・乳児 エネルギー 442Kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.5g カルシウム 184mg 鉄分 1.7mg

※完了期食は咀嚼力に合わせて献立を変更する場合があります。

※食材の納入状況により献立を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。