

日 曜	献立名	10時おやつ (完了期・乳児のみ)		材料名(昼食・3時おやつ)				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	完了期・乳児	幼児
1・14 水	ご飯 オレンジ つくね焼き じゃこサラダ お麩のみそ汁	牛乳	牛乳	米、無添加食パン、片栗粉、焼酎、パン粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、淡色みそ、淡色みそ	オレンジ、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、まいたけ、ねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 210 mg	573 kcal 24.7 g 14.9 g 229 mg
2 木 こどもの日	ケチャップライス いちご ふんわりハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	牛乳	牛乳	米、マカロニ、三温糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、いちご、クリームコーン缶、みかん缶、コーン、きゅうり、パイン缶、にんじん、しめじ、グリーンピース、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、酢、ワイン(白)、食塩、パセリ粉	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 237 mg	621 kcal 25.0 g 22.9 g 263 mg
7・21 火	ご飯 オレンジ 鯉のカレー風味焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、かつお、豚ひき肉、ちくわ、淡色みそ、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、さやえんどう、ひじき、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、おろししょうが	エネルギー 430 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 195 mg	520 kcal 27.9 g 11.3 g 211 mg
8・22 水 カミカミおやつ	たけのご飯 パイン缶 鶏肉のみそ漬焼き 五目金平 豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳	米、小麦粉、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、ちくわ、小魚、油揚げ、淡色みそ	パイン缶、にんじん、ねぎ、れんこん、こぼう、たけのこ、しめじ、いんげん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 275 mg	626 kcal 25.4 g 19.3 g 311 mg
9・23 木	ご飯 バナナ 鮭のコーンフレイク焼き 小松菜の納豆あえ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳	米、無添加食パン、メープルシロップ、コーンフレイク、マヨドレ、グラニュー糖、三温糖、食パン	牛乳、さけ、調製豆乳、挽きわり納豆、淡色みそ、かつお節	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ワイン(白)、しょうゆ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 213 mg	582 kcal 26.6 g 14.4 g 236 mg
10 金	ご飯 りんご 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ かぶのみそ汁	牛乳	ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ	りんご、かぶ、かぶ・葉、まいたけ、にんじん、コーン、きゅうり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 214 mg	480 kcal 18.9 g 14.8 g 162 mg
11・25 土	焼きそば 中華きゅうり わかめスープ オレンジゼリー	牛乳	牛乳	焼きそばめん、オレンジゼリー、米、油、砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、きな粉	きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ごま、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、酢、ケチャップ、食塩	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 115 mg	517 kcal 19.9 g 13.9 g 194 mg
13・27 月	麻婆豆腐丼 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ バナナ	牛乳	牛乳	米、片栗粉、はるさめ、ごま油、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、しらす干し、淡色みそ	バナナ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、たけのこ、コーン、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だし、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 221 mg	603 kcal 24.2 g 15.9 g 244 mg
15・29 水	ご飯 みかんヨーグルト パーベキューチキン ほうれん草とベーコンのソテー オニオンスープ	牛乳	麦茶	米、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ゼラチン	たまねぎ、ほうれん草、みかん缶、グリーンアスパラガス、パイン缶、しめじ	かつお・昆布だし汁、ワイン(白)、コンソメ、ケチャップ、食塩、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、こしょう	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 225 mg	431 kcal 18.8 g 15.9 g 191 mg
16・30 木	ご飯 バナナ カジキの野菜あんかけ 茹でそら豆 キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳	米、メロンパン、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、かじき、淡色みそ	バナナ、そらまめ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、エリンギ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 161 mg	621 kcal 26.2 g 15.6 g 169 mg
17・31 金	チキンカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツボンチ	牛乳	牛乳	米、じゃがいも、砂糖、無塩バター、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、ブロッコリー、スナップえんどう、コーン、カットマト缶詰、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、カレー粉、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 513 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 193 mg	623 kcal 22.2 g 24.6 g 208 mg
18 土	ご飯 アップルゼリー 厚揚げとキャベツの炒め物 トマト 根菜のみそ汁	牛乳	牛乳	アップルゼリー、米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、豆乳、淡色みそ、かつお節	トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、しいたけ、こほう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、食塩	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 178 mg	564 kcal 21.8 g 15.0 g 272 mg
20 月	ご飯 いちご ふんわりハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	牛乳	牛乳	米、マカロニ、三温糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶	たまねぎ、いちご、クリームコーン缶、みかん缶、きゅうり、パイン缶、にんじん、コーン、しめじ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、コンソメ、中濃ソース、酢、ケチャップ、食塩、パセリ粉	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 234 mg	581 kcal 22.8 g 20.6 g 259 mg
24 金 春のピクニック	おにぎり(さけ・菜飯) 鶏肉のから揚げ うさぎりんご ポテトサラダ 花野菜のおかか和え	牛乳	ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨドレ、揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、さけ、かつお節	りんご、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン、ごま、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 190 mg	472 kcal 20.1 g 11.3 g 131 mg
28 火 お誕生日会	ベーグル オレンジ 豆腐ナゲット 春野菜のサラダ ミネストローネスープ	牛乳	牛乳	ベーグル、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、砂糖、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、ホイップクリーム、ベーコン	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、ヤングコーン、スナップえんどう、バナナ、セロリ、エリンギ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、りんご酢、コンソメ、食塩	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 228 mg	618 kcal 22.9 g 24.6 g 254 mg

献立の平均栄養価 幼児 鉄分 2.2mg エネルギー564Kcal 蛋白質 23.5g 脂質 16.7g カルシウム 222mg  
完了期・乳児 鉄分 1.8mg エネルギー 451Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.4g カルシウム 178mg

※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。