

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
03・17 月	豚丼 ほうれん草のごま和え だいこんのみそ汁 オレンジ	牛乳 牛乳 小松菜としらすのおにぎり	米、さつまいも、 三温糖、油	牛乳、豚肉、淡色 みそ、しらす干し	たまねぎ、ほうれ んそう、にんじ ん、オレンジ、だ いこん、こまつ な、えのきたけ、 ねぎ、すりごま、 ごま	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酒、食塩、おろし にんにく、おろし しょうが	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 218 mg	542 kcal 24 g 14 g 240 mg	
04・18 火 カミカミおやつ	ご飯 バナナ かじきの竜田揚げ 切干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン 小魚	米、小麦粉、じゃ がいも、片栗粉、 黒砂糖、油、三温 糖	牛乳、かじき、調 製豆乳、油揚げ、 淡色みそ、小魚	バナナ、にんじ ん、切り干しだい こん、いんげん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酒、おろししょう が	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 247 mg	596 kcal 25 g 16 g 275 mg	
05・19 水	ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 メロンパン	米、じゃがいも、 メロンパン、油、 三温糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、ツナ水煮 缶	にんじん、たまね ぎ、キャベツ、 きゅうり、カット トマト缶詰	かつお・昆布だし 汁、カレールウ、 中濃ソース、ケ チャップ、酢、 しょうゆ、おろし にんにく、おろし しょうが	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 234 mg	623 kcal 27 g 20 g 260 mg	
06・20 木	ご飯 オレンジ 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーとしらすのサラダ キャベツのコンソメスープ	牛乳 麦茶 ココアプリン	米、三温糖、マヨ ドレ、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、 ホイップクリー ム、しらす干し、 ゼラチン	オレンジ、にんじ ん、ブロッコ リー、キャベツ、 たまねぎ、クリー ムコーン缶、コー ン、ごま	かつお・昆布だし 汁、コンソメ、 酢、しょうゆ、食 塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 176 mg	458 kcal 19 g 16 g 138 mg	
07・21 金	ご飯 りんご 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 大根のすまし汁	牛乳 牛乳 かぼちゃの茶巾絞り	米、グラニュー 糖、三温糖、油	牛乳、さけ、木綿 豆腐、淡色みそ	かぼちゃ、りんご、 きゅうり、にんじ ん、キャベツ、わか め、たまねぎ、しめ じ、干しぶどう、ね ぎ、だいこん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酢、酒、 食塩	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 8.1 g カルシウム 184 mg	481 kcal 22 g 9 g 198 mg	
08・22 土	ご飯 ゼリー 豚肉のしょうが焼き せんキャベツ にんじんのみそ汁	牛乳 きな粉ラスク	アップルゼリー、 米、無添加食パ ン、油、グラ ニュー糖、三温糖	牛乳、豚肉、淡色 みそ、きな粉	にんじん、たまね ぎ、キャベツ、え のきたけ、ほうれ んそう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酒、おろ ししょうが	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 103 mg	603 kcal 22 g 21 g 180 mg	
10・24 月	ご飯 バナナ さわらのごま照り焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁	牛乳 牛乳 ジャムサンド	米、無添加食パ ン、じゃがいも、 油、三温糖	牛乳、さわら、淡 色みそ、ちくわ、 油揚げ	バナナ、もやし、 にんじん、いちご ジャム、たまね ぎ、いんげん、ひ じき、ごま	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酒	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 192 mg	575 kcal 24 g 15 g 207 mg	
11 火	ロールパン オレンジ ミートローフ ココロ野菜のサラダ オニオンスープ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	ロールパン、小麦 粉、グラニュー 糖、じゃがいも、 油、パン粉、三温 糖	牛乳、豚ひき肉、 調整豆乳	オレンジ、たまね ぎ、にんじん、 きゅうり、バナ ナ、コーン	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 中濃ソース、酢、 しょうゆ、コンソ メ、食塩、おろし にんにく、パセリ 粉	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 189 mg	588 kcal 24 g 22 g 206 mg	
12・26 水	ご飯 バナナ 鶏肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 牛乳 あじさいゼリー	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、 カルピス、油揚 げ、淡色みそ	かぼちゃ、バナ ナ、ぶどうジュ ース、こまつな、え のきたけ、みかん 缶、葉ねぎ、粉か んてん、しそ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、おろしにん にく	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12.5 g カルシウム 199 mg	531 kcal 20 g 14 g 216 mg	
13・27 木	ご飯 メロン さばのみそ煮 ほうれん草の磯和え 高野豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖、三温糖	牛乳、ヨーグルト (無糖)、さば、白 みそ、凍り豆腐、 しらす干し	メロン、にんじん、 ほうれんそう、も も缶(黄桃)、みかん 缶、なす、りんご、 干しぶどう、焼きの り、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 262 mg	524 kcal 26 g 17 g 295 mg	
14・28 金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ パイン缶	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	米、はるさめ、片 栗粉、ごま油、三 温糖	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、鶏ささ み	とうもろこし、パ イン缶、チンゲ ンサイ、ねぎ、きゅ うり、にんじん、 たまねぎ、コー ン、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酢、中華 だしの素、食塩、 おろしにんにく、 おろししょうが	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 188 mg	524 kcal 25 g 18 g 202 mg	
15・29 土	焼きうどん 小松菜とツナの炒め物 豆腐のすまし汁 ゼリー	牛乳 牛乳 ごまおにぎり	グレープゼリー、 ゆでうどん、米、 油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、ツナ水煮 缶、かつお節	にんじん、こまつ な、キャベツ、ね ぎ、だいこん、す りごま	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酒、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 210 mg	523 kcal 24 g 19 g 262 mg	
25 火 お誕生日会	ベーグル オレンジ ミートローフ ココロ野菜のサラダ オニオンスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(メロン)	ベーグル、ホット ケーキ粉、じゃが いも、グラニュー 糖、油、パン粉、 三温糖	牛乳、豚ひき肉、 調整豆乳、ホイッ プクリーム	オレンジ、たまね ぎ、にんじん、 きゅうり、メロ ン、コーン	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 中濃ソース、酢、 しょうゆ、コンソ メ、食塩、おろし にんにく、パセリ 粉	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 200 mg	601 kcal 23 g 24 g 219 mg	

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー 451Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.4g カルシウム 178mg
 献立の平均栄養価 完了期・乳児 エネルギー 445Kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.2g カルシウム 201mg

※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。