

日 曜	献立名	10時おやつ (完了期・乳児) 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	完了期・乳児	幼児		
01・26 木	ご飯 パナナ 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え しめじのすまし汁	牛乳 牛乳 高野豆腐のポーロ	米、三温糖、黒砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、凍り豆腐、油揚げ、調製豆乳、白みそ、きな粉	バナナ、ほうれん草、にんじん、しめじ、すりごま	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 263 mg	511 kcal 27.6 g 15.3 g 296 mg	
02 金	ご飯 なし バーベキューチキン 夏野菜のソテー オニオンスープ	牛乳 牛乳 モザイク寒天	米、油、三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、カルピス、ベーコン	たまねぎ、なし、ぶどうジュース、なす、パプリカ、ズッキーニ、パイン缶、にんじん、コーン、粉かてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、おろしにんにく、パセリ粉	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 158 mg	433 kcal 17.3 g 16.1 g 164 mg	
03 土	ご飯 ゼリー 豚肉の甘辛炒め 塩こんぶキャベツ とうがんのみそ汁	牛乳 牛乳 ジャムサンド	ゼリー、米、無添加食パン、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうがん、ブルーベリージャム、ごまつな、塩こんぶ、ごま	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.8 g カルシウム 146 mg	584 kcal 23.9 g 14.0 g 231 mg	
05・19 月	ご飯 パナナ 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え 花麩のすまし汁	牛乳 牛乳 小松菜としらすのおにぎり	米、焼豆、三温糖、油	牛乳、さけ、淡色みそ、しらす干し	バナナ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、ごまつな、ねぎ、生わかめ、すりごま、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 441 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.1 g カルシウム 206 mg	534 kcal 24.8 g 10.2 g 225 mg	
06・20 火	麻婆豆腐丼 もやしのナムル 水菜の中華スープ なし	牛乳 牛乳 麦茶 ココアプリン	米、グラニュー糖、ホイップクリーム、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゼラチン	なし、もやし、にんじん、みずな、ごまつな、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 227 mg	468 kcal 20.1 g 17.7 g 202 mg	
07・21 水	ご飯 すいか ポークチャップ じゃこサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	三温糖、片栗粉、油、米	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、しらす干し	すいか、レタス、みかん缶、にんじん、キャベツ、もも缶、たまねぎ、きゅうり、コーン、干しぶどう	ケチャップ、酒、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、おろしにんにく	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 255 mg	494 kcal 24.0 g 13.8 g 286 mg	
08・22 木 カミカミおやつ	ご飯 パナナ アジの甘酢あんかけ オクラのおかか和え ごまつなのみそ汁	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン 小魚	米、小麦粉、グラニュー糖、三温糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、調製豆乳、油揚げ、淡色みそ、小魚、かつお節	バナナ、にんじん、オクラ、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、干しぶどう、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 277 mg	572 kcal 25.6 g 13.2 g 313 mg	
09・23 金	ご飯 なし 鶏肉のおろしソースがけ ひじきの煮物 なめこのみそ汁	牛乳 牛乳 のりじゃこトースト	米、無添加食パン、じゃがいも、マヨドレ、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、しらす干し、淡色みそ、油揚げ	なし、なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、酢	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 207 mg	592 kcal 25.8 g 20.9 g 227 mg	
10・24 土	鶏の梅風味丼 小松菜とツナの炒め物 だいこんのすまし汁 ゼリー	牛乳 牛乳 ごまおにぎり	米、ゼリー、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、かつお節	ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、うめ干し、すりごま、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 162 mg	577 kcal 21.7 g 17.2 g 252 mg	
13 火	*ロールパン すいか 鶏肉のトマトソースがけ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	すいか、たまねぎ、にんじん、バナナ、カットトマト缶詰、なす、コーン、きゅうり	食塩、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 175 mg	602 kcal 21.8 g 25.4 g 189 mg	
14・28 水	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、生クリーム、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、カットトマト缶詰、ごま	かつお・昆布だし汁、ハヤシライス、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 488 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 293 mg	578 kcal 21.9 g 16.9 g 309 mg	
15・29 木	ご飯 パナナ 鶏の照り焼き ひじきサラダ 豚汁	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、淡色みそ、ツナ水煮缶	バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、なし、にんじん、だいこん、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.6 g カルシウム 190 mg	509 kcal 21.2 g 17.1 g 205 mg	
16・30 金	ご飯 メロン かじきの竜田揚げ ほうれん草の磯和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	米、片栗粉、油	牛乳、かじき、淡色みそ、しらす干し	とうもろこし、メロン、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.5 g カルシウム 170 mg	454 kcal 22.8 g 10.7 g 179 mg	
17・31 土	ミートソースパグティ ツナサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	ゼリー、スパゲティ、米、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、きな粉	キャベツ、トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.0 g カルシウム 114 mg	596 kcal 23.5 g 16.7 g 192 mg	
27 火 お誕生日会	*ロールパン すいか 鶏肉のトマトソースがけ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(なし)	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、ホイップクリーム、マヨドレ、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	すいか、たまねぎ、にんじん、なし、カットトマト缶詰、なす、コーン、きゅうり	食塩、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 184 mg	599 kcal 22.4 g 27.6 g 199 mg	

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー 537Kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.2g カルシウム 236mg 鉄分 2.2mg
完了期・乳児 エネルギー 433Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.4g カルシウム 207mg 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。
 *8/13・27(火)のロールパンは0・1歳児は無添加食パンを提供予定です。