

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
2月 防災の日	アルファ米 アンパンマンカレー	牛乳 生命のパン(非常食) ブチヴェール/オレンジ					エネルギー 386 416 kcal たんぱく質 9.6 8.9 g 脂質 10.4 8.9 g カルシウム 69 4 mg	
3月 火	ごはん バナナ 鮭のちゃんちゃん焼き こまつなのごま和え 花麩のすまし汁	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米、焼豆、三温糖、油	牛乳、さけ、淡色みそ	バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、ねぎ、生わかめ、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 432 521 kcal たんぱく質 19.8 23.7 g 脂質 8.4 9.3 g カルシウム 208 227 mg	
4・18 水	ごはん なし 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	牛乳 牛乳 アイスクリーム クッキー	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、アイスクリーム、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、淡色みそ、油揚げ	なし、なめこ、ねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、葉ねぎ、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 526 600 kcal たんぱく質 20.3 23.6 g 脂質 20.7 22.9 g カルシウム 273 287 mg	
5・19 木	麻婆豆腐丼 もやしのナムル 野菜の中華スープ オレンジ	牛乳 牛乳 大学いも	さつまいも、米、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、もやし、にんじん、みずな、こまつな、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、ごま、黒ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 459 556 kcal たんぱく質 17.9 21.4 g 脂質 16.1 19.0 g カルシウム 264 297 mg	
6・20 金 カミカミおやつ	栗ごはん バナナ カレイの照り焼き ほうれん草の磯和え さつまいものみそ汁	牛乳 牛乳 ココア蒸しパン 小魚	米、小麦粉、くり、さつまいも、三温糖	牛乳、かれい、調製豆乳、淡色みそ、しらす干し、小魚	バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、焼きのり、黒ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 449 544 kcal たんぱく質 21.2 25.5 g 脂質 7.4 8.2 g カルシウム 250 280 mg	
7・21 土	豚丼 野菜サラダ もやしのみそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 ポップコーン	ゼリー、米、ポップコーン、三温糖、油	牛乳、豚肉、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 357 463 kcal たんぱく質 15.5 20.8 g 脂質 9.4 13.5 g カルシウム 101 175 mg	
9・30 月	ごはん バナナ 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、無添加食パン、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、無塩バター、油	牛乳、豚肉、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、きゅうり、えのきたけ、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 472 613 kcal たんぱく質 18.8 23.6 g 脂質 16.2 19.9 g カルシウム 187 203 mg	
10・24 火	ごはん オレンジ 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 モザイク寒天	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油	牛乳、かじき、油揚げ、淡色みそ	オレンジ、りんごジュース、ぶどうジュース、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、粉かんとん	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 406 489 kcal たんぱく質 17.6 21.0 g 脂質 10.8 12.4 g カルシウム 201 218 mg	
11 水	ドライカレー ブロッコリーのサラダ オニオンスープ なし	牛乳 牛乳 バナナケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、なし、ブロッコリー、カットトマト缶、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、パセリ粉	ケチャップ、酒、ワイン(赤)、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、パセリ粉	エネルギー 489 593 kcal たんぱく質 18.5 22.1 g 脂質 15.3 18.0 g カルシウム 209 228 mg	
12・26 木	ごはん オレンジ ひじき入りハンバーグ かぼちゃの含め煮 きのこのみそ汁	牛乳 牛乳 小松菜としらすのおにぎり	米、パン粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、しらす干し	かぼちゃ、オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ひじき、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー 449 541 kcal たんぱく質 16.8 19.9 g 脂質 11.9 13.8 g カルシウム 216 236 mg	
13・27 金	ごはん かき 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のおかか和え だいこんのすまし汁	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	米、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、油揚げ、かつお節、淡色みそ	かき、ほうれん草、にんじん、みか、ゆ、だいこん、もも缶(黄桃)、ねぎ、干しぶどう、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 436 527 kcal たんぱく質 20.1 24.1 g 脂質 15.2 17.8 g カルシウム 276 312 mg	
14・28 土	ごはん ゼリー ミートボール ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 青のりポテト	ゼリー、米、フライドポテト、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、おろしにんにく	エネルギー 429 564 kcal たんぱく質 14.4 19.5 g 脂質 15.5 21.1 g カルシウム 99 173 mg	
17 火 お月見	ごはん バナナ 鮭のちゃんちゃん焼き こまつなのごま和え 花麩のすまし汁	牛乳 牛乳 お月見おはぎ	米、三温糖、焼豆、油	牛乳、さけ、淡色みそ、きな粉	バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、ねぎ、生わかめ、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 444 537 kcal たんぱく質 20.3 24.4 g 脂質 8.8 9.8 g カルシウム 210 229 mg	
25 木 お誕生日会	ドライカレー ブロッコリーのサラダ オニオンスープ なし	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(くり)	米、ホットケーキ粉、ホイップクリーム、じゃがいも、くりの甘露煮、油、くり、グラニュー糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、なし、ブロッコリー、カットトマト缶、干しぶどう、ごま	ケチャップ、酒、ワイン(赤)、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、パセリ粉	エネルギー 526 639 kcal たんぱく質 18.9 22.6 g 脂質 18.8 22.4 g カルシウム 228 252 mg	

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー543Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.9g カルシウム 230mg 鉄分 2mg
完了期・乳児 エネルギー 445Kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.4g カルシウム 202mg 鉄分 2mg

※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。