

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
1・15・29 火	ご飯 かし タンドリーチキン コールスローサラダ きのこのスープ	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	米、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	たまねぎ、かき、キャベツ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、なし、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、エリンギ、えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、おろしにんにく	エネルギー 417 503 kcal たんぱく質 15.8 18.7 g 脂質 13.9 16.2 g カルシウム 174 185 mg	
2・16・30 水	ご飯 りんご 鯖のみぞれかけ 小松菜の納豆あえ さつまいものみそ汁	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	米、さつまいも、マカロニ、油、三温糖、オリブ油	牛乳、さわら、挽きわり納豆、豚ひき肉、淡色みそ、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ、カットトマト缶詰、ねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、中濃ソース、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 457 553 kcal たんぱく質 21.4 25.8 g 脂質 13.8 16.1 g カルシウム 209 228 mg	
3・17 木	ご飯 バナナ つくね焼き 切干し大根の煮物 花麩のすまし汁	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、パン粉、花麩、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、ちくわ、淡色みそ	バナナ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 486 592 kcal たんぱく質 18.5 22.2 g 脂質 13.5 16.0 g カルシウム 235 261 mg	
4・18 金	ロールパン* なし 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草とベーコンのソテー じゃがいものコンソメスープ	牛乳 牛乳 子ぎつねおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、マヨドレ、油、三温糖	牛乳、さけ、ベーコン、油揚げ	なし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、クリームコーン缶、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	エネルギー 386 530 kcal たんぱく質 20.3 26.6 g 脂質 13.7 17.7 g カルシウム 174 187 mg	
5・19 土	焼きそば もやしのナムル わかめスープ ゼリー	牛乳 牛乳 ポップコーン	焼きそばめん、ポップコーン、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉	ゼリー、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、ごま、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、酢、おろししょうが	エネルギー 309 401 kcal たんぱく質 12.6 17.2 g 脂質 9.8 14.0 g カルシウム 137 221 mg	
7・21 月	中華丼 中華きゅうり 水菜の中華スープ バナナ	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、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、ゼラチン	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、みずな、チンゲンサイ、コーン、ごま、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 433 478 kcal たんぱく質 18.3 20.4 g 脂質 14.9 13.8 g カルシウム 194 161 mg	
8・22 火	さつまいご飯 なし カレーの照り焼き ほうれん草の磯和え なめこのみそ汁	牛乳 牛乳 お麩のラスク 小魚	米、さつまいも、焼心、無塩バター、グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、かえり、木綿豆腐、しらす干し、淡色みそ、小魚	なし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ねぎ、きゅうり、焼きのり	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 369 448 kcal たんぱく質 19.3 23.8 g 脂質 10.1 11.5 g カルシウム 234 273 mg	
9・23 水	ご飯 かし 鶏肉のみそ漬け焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 根菜汁	牛乳 牛乳 大葉としらすのおにぎり	米、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しらす干し、淡色みそ	かき、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、しそ、ごまみそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 449 543 kcal たんぱく質 18.4 22.0 g 脂質 13.2 15.4 g カルシウム 229 254 mg	
10・24 木	ご飯 りんご 鮭の塩こうじ焼き ひじきサラダ 豚汁	牛乳 牛乳 大学いも	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、米こうじ、マヨドレ、ごま油、油	牛乳、さけ、豚肉、淡色みそ、ハム	りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ひじき、黒ごま、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 458 555 kcal たんぱく質 20.4 24.5 g 脂質 13.6 15.8 g カルシウム 218 240 mg	
11 金 運動会 がんばろう ランチ	アルテ特製カレーライス ブロッコリーのチーズサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛乳 きな粉トースト	米、無添加食パン、じゃがいも、油、無塩バター、三温糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、調製豆乳、ツナ水煮缶、チーズ、きな粉	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールトマト缶詰、コーン	かつお・昆布だし汁、カレールウ、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 531 687 kcal たんぱく質 23.1 29.0 g 脂質 19.8 24.5 g カルシウム 238 266 mg	
25 金 お誕生日会	ベーグル* ヨーグルト ミートローフ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ (りんご・さつまいも)	ベーグル、さつまいも、ホットケーキ粉、ホイップクリーム、油、グラニュー糖、パン粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、調製豆乳、ツナ水煮缶、木綿豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご、コーン、しめじ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、酢、ワイン(白)、食塩	エネルギー 527 689 kcal たんぱく質 23.2 29.1 g 脂質 20.2 24.8 g カルシウム 304 325 mg	
26 土	ご飯 ゼリー 豚肉のしょうが焼き せんキャベツ 厚揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 ジャムサンド	ゼリー、米、無添加食パン、油、三温糖	牛乳、豚肉、生揚げ、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブルーベリージャム、えのきたけ	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 432 599 kcal たんぱく質 15.4 21.9 g 脂質 13.4 19.3 g カルシウム 118 198 mg	
28 月	ハヤシライス マカロニサラダ なし	牛乳 牛乳 きな粉トースト	米、無添加食パン、じゃがいも、マカロニ、油、無塩バター、グラニュー糖、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、きな粉	なし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、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 464 604 kcal たんぱく質 16.3 20.5 g 脂質 16.1 19.8 g カルシウム 161 170 mg	
31 木 ハロウィン	ご飯 バナナ つくね焼き 切干し大根の煮物 花麩のすまし汁	牛乳 牛乳 パンブキンケーキ	米、ホットケーキ粉、グラニュー糖、油、片栗粉、パン粉、焼心、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、ちくわ、淡色みそ	バナナ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、切り干しだいこん、いんげん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 482 591 kcal たんぱく質 18.2 22.1 g 脂質 13.5 16.0 g カルシウム 235 264 mg	

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー537Kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.4g カルシウム 226mg 鉄分 2mg
完了期・乳児 エネルギー 434Kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.7g 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。
 *4・18日のロールパン、25日のベーグルは0・1歳児は無添加食パンを提供予定です。