

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 金	おにぎり(さけ・菜飯) 鶏のから揚げ うさぎりんご さつまいもサラダ お弁当風ランチ 花野菜のおかか和え	牛乳 牛乳 いちごジャムヨーグルト ビスケット	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、揚げ油、マヨドレ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、さけ、かつお節	りんご、プロックリー、カリフラワー、いちごジャム、にんじん、コーン、ごま、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 692 587 kcal たんぱく質 25.9 21.7 g 脂質 21.5 19.0 g カルシウム 276 247 mg		
2・16 土	ミートスパゲッティ 粉ふき芋 コンソメスープ ゼリー	牛乳 五平餅	スパゲティ、じゃがいも、米、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、粉チーズ	ゼリー、にんじん、たまねぎ、カットトマト缶詰、はくさい、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、本みりん、コンソメ、パセリ粉	エネルギー 541 420 kcal たんぱく質 20.6 15.3 g 脂質 14.1 9.9 g カルシウム 184 108 mg		
5・19 火	ご飯 みかん ひじき入りハンバーグ はくさいのゆかりサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 牛乳 レーズンクッキー	米、ホットケーキ粉、油、パン粉、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、淡色みそ	みかん、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩	エネルギー 528 438 kcal たんぱく質 18.3 15.4 g 脂質 18.2 15.5 g カルシウム 248 225 mg		
6・20 水	ご飯 バナナ さわらの西京焼き 切干し大根の煮物 豆腐のすまし汁	牛乳 麦茶 黒糖ミルクプリン	米、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、ちくわ、白みそ、セラチン	バナナ、にんじん、切り干しだいごん、まいたけ、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 470 413 kcal たんぱく質 22.6 20.0 g 脂質 10.9 11.0 g カルシウム 189 217 mg		
7・21 木	ロールパン りんご 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草とベーコンのソテー オニオンスープ	牛乳 牛乳 小松菜としらすのおにぎり	ロールパン、米、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、こまつな、カットトマト缶詰、コーン、ごま	しょうゆ、コンソメ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	エネルギー 546 399 kcal たんぱく質 22.9 17.4 g 脂質 20.8 16.2 g カルシウム 201 185 mg		
8・22 金	ご飯 バナナ 鮭の幽庵焼き れんこんのきんぴら かぶのみそ汁 カミカミおやつ	牛乳 牛乳 ココア蒸しパン 小魚	米、小麦粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、さけ、調製豆乳、油揚げ、淡色みそ、小魚	バナナ、れんこん、にんじん、かぶ、かぶ・葉、えのきたけ、ゆず果汁、ごま	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん	エネルギー 562 461 kcal たんぱく質 26.6 21.8 g 脂質 12.4 10.8 g カルシウム 286 248 mg		
9・30 土	豚丼 のりサラダ じゃがいものみそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 ホットケーキ	ゼリー、米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、三温糖、油	牛乳、豚肉、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、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、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 563 437 kcal たんぱく質 22.8 17.1 g 脂質 14.2 10.0 g カルシウム 224 139 mg		
11・25 月	ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米、じゃがいも、マヨドレ、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、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、ごま、こんぶ(だし用)	カレールー、中濃ソース、ケチャップ、酢、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 631 531 kcal たんぱく質 26.6 22.8 g 脂質 18.1 15.4 g カルシウム 279 269 mg		
12 火	ご飯 みかん 鶏肉のコーンフレーク焼き プロックリーとしらすのサラダ さつまいものスープ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、コーンフレーク、油、マヨドレ、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、しらす干し	みかん、プロックリー、にんじん、バナナ、たまねぎ、エリンギ	酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく	エネルギー 649 534 kcal たんぱく質 21.5 18.0 g 脂質 21.6 18.2 g カルシウム 211 195 mg		
13・27 水	ご飯 りんご カレイの磯部焼き こまつなのおかか和え なめこのみそ汁	牛乳 牛乳 モザイク寒天	米、三温糖、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、カルピス、淡色みそ、かつお節	りんご、ぶどうジュース、こまつな、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、粉かんでん、あおのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	エネルギー 393 329 kcal たんぱく質 20.9 17.5 g 脂質 7.2 6.7 g カルシウム 240 218 mg		
14・28 木	ご飯 バナナ 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 だいごんのみそ汁	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、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、淡色みそ、生クリーム	バナナ、にんじん、だいごん、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、食塩	エネルギー 533 441 kcal たんぱく質 20.0 16.8 g 脂質 16.6 14.2 g カルシウム 229 209 mg		
15・29 金	ご飯 みかん 鮭の照り焼き かぶのゆず和え はくさいのみそ汁	牛乳 牛乳 のりじゃこトースト	米、無添加食パン、マヨドレ、三温糖、油	牛乳、さけ、しらす干し、淡色みそ	みかん、にんじん、はくさい、きゅうり、かぶ、かぶ・葉、しめじ、ゆず果汁、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢	エネルギー 533 407 kcal たんぱく質 25.7 20.4 g 脂質 13.3 10.9 g カルシウム 231 209 mg		
18 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 いちごジャムヨーグルト ビスケット	米、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、淡色みそ	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、たまねぎ、コーン、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、酢、本みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 678 576 kcal たんぱく質 25.7 21.6 g 脂質 25.6 22.3 g カルシウム 296 263 mg		
26 火	ケチャップライス みかん 鶏肉のコーンフレーク焼き プロックリーとしらすのサラダ お誕生日会 さつまいものスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(りんご)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、ホイップクリーム、コーンフレーク、グラニュー糖、油、マヨドレ、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、しらす干し	みかん、プロックリー、たまねぎ、りんご、にんじん、コーン、エリンギ、グリーンピース	ケチャップ、酢、ワイン(白)、食塩、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく	エネルギー 695 571 kcal たんぱく質 24.2 20.2 g 脂質 26.6 22.2 g カルシウム 238 216 mg		

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー555Kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.1g カルシウム 235mg 鉄分 2mg
完了期・乳児 エネルギー 451Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.5g カルシウム 207mg 鉄分 2mg