

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・16 月	ごはん みかん つくね焼き 切干し大根の煮物 花麩のすまし汁	牛乳 牛乳 大学かぼちゃ	米、三温糖、片栗粉、パン粉、花麩、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、淡色みそ	かぼちゃ、みかん、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、黒ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 431 521 kcal たんぱく質 17.5 20.9 g 脂質 11.6 13.4 g カルシウム 218 239 mg	
3・17 火	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ りんご	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、無添加食パン、じゃがいも、マヨドレ、三温糖、無塩バター、油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	りんご、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、カットトマト缶詰、ごま	かつおだし汁、ハヤシライス、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 501 650 kcal たんぱく質 20.3 25.5 g 脂質 19.1 23.6 g カルシウム 173 185 mg	
4・18 水	ごはん バナナ 鶏肉の照り焼き 春菊の白和え さつまいものみそ汁	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、調製豆乳、淡色みそ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しゅんぎく、すりごま、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 631 773 kcal たんぱく質 20.7 24.9 g 脂質 16.0 19.1 g カルシウム 227 250 mg	
5・19 木	ごはん りんご 鮭のみぞれかけ はくさいの浅漬け 豚汁	牛乳 牛乳 小松菜としらすのおにぎり	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、さけ、豚肉、淡色みそ、しらす干し	りんご、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ごまつな、ほうれんそう、たまねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 453 548 kcal たんぱく質 21.3 25.7 g 脂質 10.3 11.8 g カルシウム 201 219 mg	
6 金	ごはん みかん 鶏肉のみそ漬け焼き 南瓜の含め煮 けんちん汁	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、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ、ゼラチン	かぼちゃ、みかん、だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ、しめじ	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 449 516 kcal たんぱく質 18.2 20.3 g 脂質 14.2 15.0 g カルシウム 180 144 mg	
9・23 月 カミカミおやつ	ごはん バナナ 鶏肉のごま焼き ひじきサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 牛乳 お麩のラスク 小魚	米、焼心、無塩バター、マヨドレ、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ、ハム、小魚	バナナ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、おろししょうが	エネルギー 464 567 kcal たんぱく質 19.4 23.9 g 脂質 18.9 22.5 g カルシウム 220 256 mg	
10 火	ごはん りんご ミートローフ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 牛乳 いちごジャムケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨドレ、油、パン粉、グラニュー糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、りんご、にんじん、コーン、きゅうり、いちごジャム	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 492 596 kcal たんぱく質 16.6 19.8 g 脂質 18.8 22.4 g カルシウム 197 214 mg	
11・25 水	ごはん みかん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとしらすのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 子ぎつねおにぎり	米、三温糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、しらす干し、油揚げ、淡色みそ	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しいたけ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	エネルギー 452 547 kcal たんぱく質 22.7 27.4 g 脂質 10.9 12.5 g カルシウム 220 242 mg	
12 木	ごはん バナナ チキンカツレツ風 キャベツのとツナサラダ ミネストローネスープ	牛乳 牛乳 レーズンクッキー	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、パン粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、干しぶどう、にんにく	酢、ワイン(白)、食塩、しょうゆ、コンソメ	エネルギー 511 620 kcal たんぱく質 17.9 21.4 g 脂質 20.3 24.2 g カルシウム 181 194 mg	
13・27 金	ごはん りんご かれいの塩こうじ焼き 小松菜の納豆あえ かぶのみそ汁	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	米、米こうじ、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、かれい、挽きわり納豆、淡色みそ、かつお節	りんご、ごまつな、にんじん、かぶ、もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、かぶ・葉、しめじ、ごま	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 390 469 kcal たんぱく質 20.3 24.4 g 脂質 9.7 10.9 g カルシウム 308 352 mg	
14・28 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 牛乳 きな粉おはぎ	スパゲティ、じゃがいも、米、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、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、コンソメ、パセリ粉	エネルギー 427 549 kcal たんぱく質 15.8 21.2 g 脂質 10.3 14.5 g カルシウム 109 186 mg	
20 金 冬至	ごはん みかん 鶏肉のゆずみそ焼き 南瓜の含め煮 けんちん汁	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、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ、ゼラチン	かぼちゃ、みかん、だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ、しめじ、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 449 516 kcal たんぱく質 18.2 20.3 g 脂質 14.2 15.0 g カルシウム 181 144 mg	
21 土	ごはん 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 ポップコーン	ゼリー、米、ポップコーン、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、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、食塩	エネルギー 383 496 kcal たんぱく質 14.5 19.5 g 脂質 13.2 18.2 g カルシウム 115 193 mg	
24 火 クリスマス会	ベーグル マカロニサラダ ミートローフ オニオンスープ フライドポテト りんご ブロッコリー	牛乳 牛乳 クリスマスケーキ	ベーグル、フライドポテト、ホットケーキ粉、ホイップクリーム、マカロニ、グラニュー糖、油、パン粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、にんじん、いちご、いちごジャム、コーン	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 598 728 kcal たんぱく質 20.8 25.1 g 脂質 25.9 31.2 g カルシウム 218 239 mg	
26 木 お誕生日会	ロールパン バナナ チキンカツレツ風 キャベツのとツナサラダ ミネストローネスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(みかん)	ロールパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、ホイップクリーム、パン粉、油、グラニュー糖、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、セロリ、にんにく	酢、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、しょうゆ、コンソメ	エネルギー 500 672 kcal たんぱく質 19.0 25.0 g 脂質 24.4 31.0 g カルシウム 204 224 mg	

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー 561Kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.3g カルシウム 218mg 鉄分 2.4mg
完了期・乳児 エネルギー 455Kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.4g カルシウム 194mg 鉄分 2.0mg

※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。
 *24日のベーグル、26日のロールパンは0・1歳児は無添加食パンを提供予定です。