

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 土	ご飯 ゼリー 豚肉のしょうが焼き せんきゃべツ 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 381 494 kcal たんばく質 14.3 19.3 g 脂質 13.2 18.2 g カルシウム 115 193 mg	
3 月 節分	ご飯 みかん いわしのかば焼き かぶのおかか和え 豚汁	牛乳 牛乳 おに蒸しパン	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、いわし、調製豆乳、豚肉、淡色みそ、かつお節	みかん、かぶ、にんじん、だいこん、かぶ・葉、ほうれんそう、ごぼう	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 468 567 kcal たんばく質 18.4 22.0 g 脂質 13.0 15.1 g カルシウム 238 265 mg	
4・18 火	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 水菜の中華スープ バナナ	牛乳 牛乳 ツナ昆布おにぎり	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ハム、淡色みそ	バナナ、にんじん、みずな、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、コーン、えのきたけ、にら、しいたけ、塩こんぶ、ごま	かつおだし汁、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 508 630 kcal たんばく質 20.6 26.9 g 脂質 16.5 20.1 g カルシウム 200 226 mg	
5・19 水	ご飯 りんご 鶏肉の照り焼き 切干し大根の煮物 油揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、無添加食パン、三温糖、油、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、淡色みそ	りんご、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、いんげん、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 487 632 kcal たんばく質 18.5 23.2 g 脂質 18.4 22.7 g カルシウム 200 219 mg	
6・20 木	ご飯 みかん たらのトマトソースがけ ポテトサラダ 白菜とチキンのスープ	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、たら、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、もも缶(黄桃)、バナナ、はくさい、パン缶、にんじん、トマト缶詰、コーン、きゅうり	かつおだし汁、ワイン(白)、コンソメ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 397 478 kcal たんばく質 18.9 22.6 g 脂質 11.1 12.7 g カルシウム 246 274 mg	
7・21 金	ご飯 バナナ つくね焼き 小松菜の納豆あえ さつまいものみそ汁	牛乳 牛乳 きな粉お麩ラスク 小魚	米、さつまいも、焼ふ、無塩バター、片栗粉、パン粉、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、しらす干し、小魚、きな粉、かつお節	バナナ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 437 537 kcal たんばく質 19.0 24.7 g 脂質 14.0 16.5 g カルシウム 242 295 mg	
8・22 土	ポークカレー フレンチサラダ ゼリー	牛乳 牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	ゼリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、カットトマト缶詰	カレールー、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 492 631 kcal たんばく質 17.2 23.0 g 脂質 13.8 19.0 g カルシウム 140 225 mg	
10・25 月・火	ご飯 みかん 鶏肉のみぞれかけ 白菜のごま酢和え お麩のみそ汁	牛乳 牛乳 小松菜としらすのおにぎり	米、焼ふ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、しらす干し	みかん、はくさい、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、ごまつな、ほうれんそう、すりごま、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、食塩	エネルギー 411 495 kcal たんばく質 19.0 22.8 g 脂質 8.9 9.9 g カルシウム 215 235 mg	
12 水	ご飯 りんご チキンカツレツ風 ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネスープ	牛乳 牛乳 ジャムサンド	米、無添加食パン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、オリーブ油、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ベーコン	りんご、ブロッコリー、にんじん、トマト缶詰、たまねぎ、いちごジャム、セロリ、コーン	かつおだし汁、酢、ケチャップ、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 482 628 kcal たんばく質 19.5 24.4 g 脂質 17.4 21.5 g カルシウム 166 174 mg	
13・27 木	ご飯 バナナ 鮭の西京焼き ひじきの煮物 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 モザイク寒天	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、白みそ	バナナ、りんごジュース、ぶどうジュース、だいこん、にんじん、万能ねぎ、いんげん、ひじき、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 388 466 kcal たんばく質 19.2 23.0 g 脂質 9.9 11.3 g カルシウム 193 208 mg	
14 金 バレンタイン	ご飯 みかん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え 根菜のみそ汁	牛乳 牛乳 バレンタインケーキ	米、ホットケーキ粉、ホイップクリーム、さつまいも、グラニュー糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、木綿豆腐、淡色みそ	みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しゅんぎく、ごぼう、すりごま、ごま、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが	エネルギー 498 604 kcal たんばく質 18.1 21.6 g 脂質 18.9 22.4 g カルシウム 233 258 mg	
17 月	ご飯 みかん 鮭のかば焼き かぶのおかか和え 豚汁	牛乳 牛乳 さつまいも蒸しパン	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さけ、調製豆乳、豚肉、淡色みそ、かつお節	みかん、かぶ、にんじん、だいこん、かぶ・葉、ほうれんそう、ごぼう	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 468 567 kcal たんばく質 21.3 25.6 g 脂質 11.8 13.6 g カルシウム 220 242 mg	
26 水 お誕生日会	ロールパン* りんご チキンカツレツ風 ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(ココア・いちご)	ロールパン、ホットケーキ粉、ホイップクリーム、じゃがいも、パン粉、グラニュー糖、マヨドレ、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ツナ水煮缶、ベーコン	りんご、ブロッコリー、にんじん、トマト缶詰、たまねぎ、いちご、セロリ、コーン	かつおだし汁、酢、ケチャップ、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 487 658 kcal たんばく質 20.6 26.9 g 脂質 24.2 30.8 g カルシウム 202 220 mg	
28 金	ご飯 みかん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え 根菜のみそ汁	牛乳 牛乳 ジャムサンド	米、無添加食パン、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ	みかん、ほうれんそう、にんじん、いちごジャム、ねぎ、しゅんぎく、ごぼう、すりごま、ごま、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが	エネルギー 445 580 kcal たんばく質 17.5 22.1 g 脂質 14.0 17.1 g カルシウム 199 218 mg	

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー 564kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.3g 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 14.2g 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。
*26日のロールパンは0歳児は無添加食パンを提供予定です。