

日／曜	献立名	10時おやつ (完了期・乳児)	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	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
01 土	焼きそば もやしのナムル わかめスープ ゼリー	牛乳 ホットケーキ	焼きそばめん、ホットケーキ粉、メープルシロップ、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	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 386 498 kcal たんぱく質 14.4 19.5 g 脂質 10.7 15.1 g カルシウム 176 270 mg	
03 月 ひな祭り	ひな祭りちらし寿司 炒り鶏 花魁のすまし汁 みかん	牛乳 牛乳 プリン ひなあられ	米、さといも、三温糖、焼ふ、油	牛乳、鶏もも肉、さくらでんぶ	みかん、にんじん、だいいん、えのきたけ、れんこん、いんげん、さやえんどう、コーン、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩	エネルギー 482 558 kcal たんぱく質 19.6 22.6 g 脂質 15.0 16.8 g カルシウム 221 231 mg	
04・18 火	ご飯 りんご たららの磯部焼き 小松菜の納豆あえ だいいんのみそ汁	牛乳 牛乳 ツナ昆布おにぎり	米、三温糖、ごま油、油	牛乳、たら、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、淡色みそ、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、だいいん、もやし、塩こんぶ、ごま、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 401 483 kcal たんぱく質 19.9 23.9 g 脂質 7.5 8.2 g カルシウム 214 235 mg	
05・19 水	ご飯 みかん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え はくさいのみそ汁	牛乳 牛乳 モザイク寒天	米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ	みかん、りんごジュース、ほうれん草、ぶどうジュース、にんじん、はくさい、たまねぎ、すりごま、粉かんでん、ごま、しんだけ	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 384 461 kcal たんぱく質 15.9 18.9 g 脂質 12.9 15.0 g カルシウム 195 210 mg	
06 木	豚丼 のりサラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳 牛乳 大学いも	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、淡色みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、焼きのり、黒ごま	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 447 541 kcal たんぱく質 18.0 21.5 g 脂質 11.2 12.9 g カルシウム 193 208 mg	
07・21 金 カミカミ おやつ	ご飯 みかん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の含め煮 けんちん汁	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン 小魚	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さけ、調製豆乳、油揚げ、小魚、淡色みそ	かぼちゃ、みかん、にんじん、だいいん、キャベツ、たまねぎ、干しぶどう、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 496 607 kcal たんぱく質 22.0 27.2 g 脂質 10.9 12.5 g カルシウム 238 279 mg	
08・22 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 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 383 495 kcal たんぱく質 14.3 19.4 g 脂質 13.2 18.2 g カルシウム 115 193 mg	
10・24 月	ご飯 みかん 鶏肉のごま焼き ひじきサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	米、三温糖、マヨドレ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、淡色みそ、ハム	みかん、もも缶(黄桃)、バナナ、パイン缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、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 444 537 kcal たんぱく質 18.4 22.0 g 脂質 16.6 19.6 g カルシウム 274 310 mg	
11・25 火	ご飯 りんご 鮭の西京焼き 切干し大根の煮物 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 お麩のラスク	米、焼ふ、無塩バター、グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、白みそ	りんご、にんじん、切り干しだいいん、ほうれん草、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 399 480 kcal たんぱく質 19.8 23.8 g 脂質 11.9 13.7 g カルシウム 191 206 mg	
12 水	*ロールパン みかん ミートローフ ブロッコリーとしらすのサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	ロールパン、米、パン粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ごま、こんぶ(だし用)	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、酒	エネルギー 407 555 kcal たんぱく質 18.5 24.4 g 脂質 15.7 20.1 g カルシウム 206 227 mg	
13 木 卒園お祝い 給食	赤飯 バナナ ぶりの照り焼き はくさいの浅漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、もち米、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、ぶり、調製豆乳、淡色みそ、あずき(乾)	バナナ、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、黒ごま	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 492 599 kcal たんぱく質 19.5 23.4 g 脂質 16.0 19.1 g カルシウム 204 222 mg	
14・28 金 リクエスト 給食	ポークカレー マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、ツナ水煮缶、生クリーム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰	かつおだし汁、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 509 603 kcal たんぱく質 21.4 24.9 g 脂質 15.0 17.6 g カルシウム 269 279 mg	
15・29 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、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶詰、コーン	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ(減塩)、パセリ粉	エネルギー 432 556 kcal たんぱく質 16.0 21.5 g 脂質 10.3 14.5 g カルシウム 109 186 mg	
17・31 月	ご飯 バナナ 鶏肉のコーンフ레이크焼き 菜の花とベーコンのソテー さつまいものスープ	牛乳 牛乳 のりじゃこトースト	米、無添加食パン、さつまいも、コーンフ레이크、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ベーコン	バナナ、たまねぎ、なばな、にんじん、コーン、エリンギ、焼きのり、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 510 661 kcal たんぱく質 19.6 24.6 g 脂質 18.4 22.6 g カルシウム 198 216 mg	
26 水 お誕生日会	*ベーグル みかん ミートローフ ブロッコリーとしらすのサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(りんご)	ベーグル、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、豚ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、しらす干し	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、コーン、ごま	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	エネルギー 452 610 kcal たんぱく質 18.7 24.4 g 脂質 19.9 24.3 g カルシウム 238 266 mg	
27 木	ご飯 バナナ ぶりの照り焼き はくさいの浅漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、ぶり、調製豆乳、淡色みそ	バナナ、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 483 588 kcal たんぱく質 19.0 22.7 g 脂質 15.8 18.9 g カルシウム 199 216 mg	

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー 548kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.4g カルシウム 235mg 鉄分 2.5mg
完了期・乳児 エネルギー 442kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.5g カルシウム 212mg 鉄分 2.1mg

※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。
 *12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。
 *26日のベーグルは0歳児は無添加食パンを提供予定です。