

日 / 曜	献立名	午前おやつ (完了期・乳児) 午後おやつ	材料名(昼食・午後おやつ)				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 火	ご飯 オレンジ 鮭の塩こうじ焼き こまつなの納豆あえ はくさいのみそ汁	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	米、マカロニ、三温糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、挽きわり納豆、豚ひき肉、淡色みそ、しらす干し、かつお節	オレンジ、こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、カットトマト缶詰、しめじ、ごま、パセリ	煮干だし汁、酒、ケチャップ、塩こうじ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	エネルギー 407 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 223 mg	487 kcal 27.6 g 12.2 g 243 mg
2・16 水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ レタスの中華スープ バナナ	牛乳 牛乳 ツナ昆布おにぎり	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、ツナ水煮缶、淡色みそ	バナナ、にんじん、きゅうり、レタス、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、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 185 mg	623 kcal 26.2 g 20.2 g 200 mg
3・17 木	ご飯 りんご 鶏肉の幽庵焼き キャベツと油揚げの煮びたし ほうれん草のみそ汁	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、油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、油揚げ、淡色みそ	りんご、キャベツ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ゆず果汁	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 208 mg	567 kcal 21.0 g 18.5 g 227 mg
4・18 金	ご飯 オレンジ ひじき入りハンバーグ かぼちゃの含め煮 かぶのみそ汁	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	米、三温糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、かぶ、もも缶(黄桃)、バナナ、パイナップル、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、しいたけ、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 277 mg	501 kcal 19.9 g 14.7 g 312 mg
5・19 土	ご飯 ゼリー 豚肉のしょうが焼き せんキャベツ 豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 ホットケーキ	ゼリー、米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.0 g カルシウム 146 mg	545 kcal 23.0 g 14.2 g 232 mg
7・21 月	ご飯 オレンジ 鮭のコーンマヨ焼き アスパラのソテー ミネストローネスープ	牛乳 麦茶 ココアプリン	米、じゃがいも、グラニュー糖、ホイップクリーム、マヨドレ、油	牛乳、さけ、ベーコン、ゼラチン	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、グリーンアスパラガス、セロリ、クリームコーン缶、コーン	かつおだし汁、酒、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 168 mg	451 kcal 21.9 g 12.7 g 127 mg
8・22 火 カミカミ給食	ご飯 バナナ 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根のサラダ 根菜のすまし汁	牛乳 牛乳 きな粉お麩ラスク 小魚	米、焼豆、無塩バター、グラニュー糖、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ、小魚、白みそ、きな粉	バナナ、にんじん、切り干しだいごん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり	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 447 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 213 mg	537 kcal 23.1 g 19.6 g 247 mg
9・23 水	ご飯 りんご 鯖の野菜あんかけ 茹でそら豆 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、無添加食パン、三温糖、無塩バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、淡色みそ	りんご、そらまめ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、なめこ、エリンギ、すりごま	煮干だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 180 mg	564 kcal 25.1 g 16.9 g 194 mg
10・30 木・水	ポークカレー ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	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、豚肉、ツナ水煮缶、しらす干し	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、コーン、カットトマト缶詰、ごま	かつおだし汁、カールルウ、中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 197 mg	621 kcal 25.8 g 18.1 g 211 mg
11 金 新入・進級お祝い給食	赤飯 オレンジ 松風焼き はくさいの浅漬け 花麩のすまし汁	牛乳 牛乳 レーズンクッキー	米、ホットケーキ粉、もち米、油、パン粉、花麩、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調整豆乳、あずき、淡色みそ	オレンジ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しぶどう、みつば、ごま、黒ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、おろししょうが	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 217 mg	522 kcal 20.3 g 16.5 g 246 mg
12・26 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 五平餅	焼きそばめん、米、油、三温糖、ごま油、ゼリー	牛乳、豚肉、淡色みそ	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、本みりん、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.2 g カルシウム 139 mg	493 kcal 19.0 g 13.2 g 223 mg
14・28 月	ご飯 りんご 鶏肉のトマトソースがけ マカロニサラダ じゃがいものスープ	牛乳 牛乳 大学かぼちゃ	米、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットトマト缶詰、エリンギ、黒ごま	かつおだし汁、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 163 mg	528 kcal 19.8 g 17.7 g 171 mg
24 木	ご飯 オレンジ 松風焼き はくさいの浅漬け 花麩のすまし汁	牛乳 牛乳 レーズンクッキー	米、ホットケーキ粉、油、パン粉、花麩、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調整豆乳、淡色みそ	オレンジ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しぶどう、みつば、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、おろししょうが	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 210 mg	510 kcal 19.6 g 16.2 g 238 mg
25 金 お誕生日会	ロールパン* ヨーグルト バーベキューチキン キャベツとえんどうのサラダ オニオンスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(バナナ)	ロールパン、ホットケーキ粉、ホイップクリーム、油、マヨドレ、グラニュー糖、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、調整豆乳、ツナ水煮缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、パイナップル、スナップえんどう、しめじ、コーン、パセリ、レモン果汁	かつおだし汁、ワイン(白)、ケチャップ、食塩、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.6 g カルシウム 295 mg	683 kcal 28.0 g 30.0 g 314 mg

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー 542Kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.8g カルシウム 223mg 鉄分 2mg
完了期・乳児 エネルギー 443Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.9g カルシウム 197mg 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。
 *25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。