

日 ／ 曜	献立名	献立名		材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価	
		午前おやつ	午後おやつ	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
1・19 木・月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の含め煮 大根のすまし汁	オレンジ	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さけ、調製豆乳、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、だいこん、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、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 456 たんぱく質 19.8 脂質 9.4 カルシウム 201	557 kcal 23.7 g 11.6 g 216 mg
2 金 こどもの日	ケチャップライス ふんわりハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ゼリー	牛乳 牛乳 こいのぼりスイートポテト	ゼリー、さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、ホイップクリーム、マヨドレ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、生クリーム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、干しぶどう	かつおだし汁、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、酢	エネルギー 482 たんぱく質 16.9 脂質 17.6 カルシウム 184	576 kcal 20.1 g 20.9 g 198 mg
7・21 水	豚丼 のりサラダ かぶのみそ汁 オレンジ		牛乳 牛乳 大葉としらすのおにぎり	米、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、しらす干し、淡色みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、えのきたけ、焼きのり、塩こんぶ、しそ、ごま	しょうゆ、かつおだし汁、酒、酢、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 445 たんぱく質 20.6 脂質 11.6 カルシウム 232	534 kcal 24.7 g 13.4 g 255 mg
8・22 木 カミカミ給食	ご飯 鮭のみそマヨ焼き 五目金平 若竹汁	バナナ	牛乳 牛乳 ココアお麩ラスク 小魚	米、焼豆、無塩バター、グラニュー糖、三温糖、マヨドレ、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、小魚、白みそ	バナナ、にんじん、れんこん、たけのこ、ごぼう、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 422 たんぱく質 20.9 脂質 12.4 カルシウム 201	505 kcal 25.8 g 14.4 g 232 mg
9 金	ご飯 鶏肉の照り焼き 花野菜のおかか和え 小松菜のみそ汁	オレンジ	牛乳 牛乳 ピザトースト	米、無添加食パン、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ、ハム、粉チーズ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、こまつな、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、本みりん、ケチャップ	エネルギー 431 たんぱく質 19.7 脂質 15.0 カルシウム 214	558 kcal 24.7 g 18.4 g 234 mg
10・24 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 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、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 433 たんぱく質 16.1 脂質 10.3 カルシウム 109	556 kcal 21.6 g 14.5 g 186 mg
12・26 月	ご飯 鯖の磯部焼き 小松菜の納豆あえ じゃがいものみそ汁	オレンジ	牛乳 牛乳 モザイク寒天	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、さわら、挽きわり納豆、淡色みそ、かつお節	オレンジ、りんごジュース、ぶどうジュース、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、粉かんでん、あおのり	酒、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	エネルギー 367 たんぱく質 18.4 脂質 10.3 カルシウム 213	437 kcal 21.9 g 11.7 g 231 mg
13 火	ご飯 鶏肉の香味焼き ゆかりサラダ ほうれん草のみそ汁	バナナ	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、淡色みそ	バナナ、かぶ、もやし、にんじん、かぶ・葉、ほうれん草、えのきたけ、万能ねぎ、しそ	本みりん、しょうゆ、酢、おろしにんにく	エネルギー 460 たんぱく質 17.3 脂質 14.8 カルシウム 231	551 kcal 20.5 g 17.7 g 253 mg
14・28 水	たけのご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮物 豆腐のすまし汁	オレンジ	牛乳 牛乳 ジャムサンド	米、無添加食パン、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	オレンジ、にんじん、だいこん、いちごジャム、たけのこ、ねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 405 たんぱく質 20.5 脂質 10.9 カルシウム 200	527 kcal 25.8 g 13.3 g 218 mg
15・29 木	ご飯 つくね焼き じゃこサラダ お麩のみそ汁	バナナ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米、片栗粉、焼豆、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、淡色みそ	バナナ、にんじん、レタス、きゅうり、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、ごま	しょうゆ、酢、酒	エネルギー 467 たんぱく質 19.7 脂質 11.6 カルシウム 216	563 kcal 23.7 g 14.0 g 238 mg
16・30 金	チキンカレーライス アスパラとツナのサラダ ヨーグルト		牛乳 牛乳 スイートパンプキン	米、じゃがいも、グラニュー糖、マヨドレ、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、生クリーム	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、コーン、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、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 561 たんぱく質 21.5 脂質 23.8 カルシウム 271	597 kcal 24.2 g 20.9 g 273 mg
17・31 土	焼きうどん 小松菜のサラダ 厚揚げのみそ汁 ゼリー		牛乳 ポップコーン	ゆでうどん、ゼリー、ポップコーン、油、三温糖	牛乳、豚肉、生揚げ、淡色みそ、かつお節	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	エネルギー 312 たんぱく質 16.2 脂質 12.5 カルシウム 153	417 kcal 21.7 g 17.4 g 241 mg
20 火	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	バナナ	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖、パン粉、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン	かつおだし汁、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、酢	エネルギー 453 たんぱく質 17.6 脂質 16.2 カルシウム 246	568 kcal 21.4 g 19.2 g 274 mg
23 金 春のピクニック	おにぎり(さけ・菜飯) 鶏のから揚げ マカロニサラダ 花野菜のおかか和え	オレンジ	牛乳 牛乳 ピザトースト	米、無添加食パン、マカロニ、揚げ油、マヨドレ、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、さけ、ツナ水煮缶、ハム、粉チーズ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 462 たんぱく質 22.2 脂質 14.0 カルシウム 181	597 kcal 27.8 g 17.1 g 192 mg
27 火 お誕生日会	ロールパン* チキンカツレツ風 キャベツとツナのサラダ ミネストローネスープ	メロン	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(ココア・バナナ)	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	メロン、キャベツ、にんじん、トマト缶詰、バナナ、たまねぎ、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 たんぱく質 20.0 脂質 24.1 カルシウム 201	656 kcal 26.2 g 30.7 g 218 mg

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー537Kcal 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438Kcal 蛋白質19.2g 脂質13.6g 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。
 *27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。