

日／曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）			栄 養 価		
			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
2・16 月	ご飯	オレンジ	牛乳	米、焼ふ、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、すりごま、葉ねぎ、しそ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、おろしにんにく	エネルギー 566 473 kcal	
	さばの香味焼き		牛乳					たんぱく質 25.8 21.4 g	
	ほうれん草の白あえ		子ぎつねおにぎり					脂 質 18.2 15.5 g	
	お麴のみそ汁							カルシウム 254 231 mg	
3・17 火	ハヤシライス		牛乳	米、じゃがいも、油、マヨドレ、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、ハム	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰、ひじき	かつおだし汁、ハヤシルウ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 563 476 kcal	
	ひじきサラダ		牛乳					たんぱく質 25.7 22.0 g	
	ヨーグルト		ゆでとうもろこし					脂 質 18.1 15.4 g	
								カルシウム 277 267 mg	
4・18 水	ご飯	メロン	牛乳	米、小麦粉、コーンフレーク、三温糖、マヨドレ、油	牛乳、さけ、しらす干し、淡色みそ	メロン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごま	かつおだし汁、ワイン（白）、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 526 438 kcal	
	鮭のコーンフレーク焼き		牛乳					たんぱく質 25.4 21.1 g	
	ブロッコリーとしらすのサラダ		みそ蒸しパン					脂 質 11.8 10.4 g	
	キャベツのコンソメスープ							カルシウム 227 208 mg	
5・19 木	ご飯	オレンジ	牛乳	米、黒砂糖、ホイップクリーム、グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、淡色みそ、ゼラチン	オレンジ、にんじん、なめこ、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、ごま	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、本みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが	エネルギー 472 417 kcal	
	鶏肉の塩こうじ焼き		麦茶					たんぱく質 20.7 18.6 g	
	切干し大根の煮物		黒糖ミルクプリン					脂 質 15.1 14.4 g	
	なめこ豆腐のみそ汁							カルシウム 182 213 mg	
6・20 金	ご飯	バナナ	牛乳	米、さつまいも、無添加食パン、はるさめ、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、いちごジャム、にんじん、コーン、えのきたけ、にら、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩、おろししょうが	エネルギー 614 479 kcal	
	豚肉と春雨の炒め物		牛乳					たんぱく質 20.7 16.5 g	
	大学芋		ジャムサンド					脂 質 13.2 10.8 g	
	チンゲン菜の中華スープ							カルシウム 187 175 mg	
21 土	三色そぼろ丼			米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、淡色みそ、ツナ水煮缶	ゼリー、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、カットわかめ	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 568 413 kcal	
	じゃが芋とツナの煮物		牛乳					たんぱく質 23.8 17.1 g	
	わかめのみそ汁		マカロニきな粉					脂 質 14.1 9.6 g	
	ゼリー							カルシウム 189 109 mg	
9・23 月 カミカミ給食	ご飯	バナナ	牛乳	米、焼ふ、無塩バター、マヨドレ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、小魚、白みそ	バナナ、ごぼう、にんじん、だいこん、コーン、しめじ、きゅうり、ねぎ、すりごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 541 442 kcal	
	鶏肉のみそ焼き		牛乳					たんぱく質 23.6 19.0 g	
	ごぼうとコーンのサラダ		のり塩お麴ラスク					脂 質 21.4 17.4 g	
	けんちん汁		小魚					カルシウム 252 214 mg	
10 火 30 月	ご飯	オレンジ	牛乳	米、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、調製豆乳、油揚げ、淡色みそ	オレンジ、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、えのきたけ、レモン果汁	かつおだし汁、酒、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩	エネルギー 541 449 kcal	
	かじきのケチャップ煮		牛乳					たんぱく質 22.7 19.0 g	
	キャベツと油揚げの煮びたし		レモンケーキ					脂 質 15.0 12.9 g	
	かぶのみそ汁							カルシウム 272 245 mg	
11・25 水	ご飯	バナナ	牛乳	米、さといも、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、カルピス、淡色みそ	バナナ、ぶどうジュース、きゅうり、だいこん、にんじん、ほうれんそう、みかん缶、ねぎ、いんげん、粉か	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 474 402 kcal	
	炒り鶏		牛乳			んてん		たんぱく質 18.6 15.7 g	
	きゅうりの浅漬け		あじさいゼリー					脂 質 13.7 11.9 g	
	ほうれん草のみそ汁							カルシウム 200 187 mg	
12・26 木	麻婆なす丼		牛乳	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、淡色みそ	オレンジ、なす、もやし、ほうれんそう、にんじん、レタス、ねぎ、たまねぎ、コーン、えのきたけ、干しぶどう、しいたけ、にら、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、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 559 463 kcal	
	もやしのナムル		牛乳					たんぱく質 21.4 17.6 g	
	レタスの中華スープ		レーズンクッキー					脂 質 21.3 17.9 g	
	オレンジ							カルシウム 214 198 mg	
13・27 金	ご飯	バナナ	牛乳	米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、淡色みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、すりごま、ごま	しょうゆ、本みりん、おろしにんにく	エネルギー 562 471 kcal	
	焼肉風チキン		牛乳					たんぱく質 22.8 19.1 g	
	小松菜の納豆あえ		わかめおにぎり					脂 質 16.3 14.0 g	
	白菜のみそ汁							カルシウム 252 228 mg	
14・28 土	豚丼			ゼリー、米、ホットケーキ粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、淡色みそ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、もやし、りんごジャム、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 572 444 kcal	
	ブロッコリーのごま和え		牛乳					たんぱく質 23.9 17.9 g	
	かぼちゃのみそ汁		ホットケーキ					脂 質 14.5 10.2 g	
	ゼリー							カルシウム 230 145 mg	
24 火 お誕生日会	ロールパン*	オレンジ	牛乳	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、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、ツナ水煮缶	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、メロン、きゅうり、にんじん、スナッペンどう、コーン	かつおだし汁、コンソメ、中濃ソース、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩	エネルギー 606 457 kcal	
	ふんわりハンバーグ		牛乳					たんぱく質 23.7 18.1 g	
	スナッPEndウのツナサラダ		お誕生日ケーキ（メロン）					脂 質 26.4 21.5 g	
	コンソメスープ							カルシウム 230 210 mg	

献立の平均栄養価

幼児

完了期・乳児

エネルギー548Kcal

エネルギー449Kcal

蛋白質22.9g

蛋白質18.8g

脂質16.6g

脂質13.9g

カルシウム229mg

カルシウム205mg

鉄分4mg

鉄分3.2mg

※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、ロールパンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。

*24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。