

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
1 火	ごはん 鮭の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	バナナ	牛乳	米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、白みそ	バナナ、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、中華だし	エネルギー	458 553 kcal
			牛乳					たんばく質	21.6 26.0 g
			チャーハン					脂質	10.3 11.8 g
								カルシウム	175 186 mg
2・16 水	ごはん 夏野菜のチンジャオロース ごま塩粉ふき芋 ツナと冬瓜の中華スープ	すいか	牛乳	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	ぶどうジュース、すいか、とうがん、たけのこ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、すりごま、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー	363 445 kcal
			牛乳					たんばく質	15.2 18.9 g
			ぶどう寒天					脂質	10.6 12.5 g
								カルシウム	154 165 mg
3・17 木	夏野菜カレー ゆかりサラダ ヨーグルト		牛乳	米、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉	どうもろこし、たまねぎ、かぶ、にんじん、トマト缶詰、かぼちゃ、かぶ・葉、ズッキーニ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、ワイン（白）	エネルギー	475 561 kcal
			牛乳					たんばく質	21.6 25.1 g
			焼きとうもろこし					脂質	14.9 17.5 g
								カルシウム	283 297 mg
4・18 金	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	オレンジ	牛乳	ゆでうどん、米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、淡色みそ、ちくわ、油揚げ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、いんげん、ひじき、干しいたけ、ごま	かつおだし汁、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	440 532 kcal
			牛乳					たんばく質	19.1 23.0 g
			ジャージャーうどん					脂質	15.6 18.6 g
								カルシウム	205 222 mg
5・19 土	ミートスパゲッティ 小松菜のサラダ コンソメスープ ゼリー		牛乳	ゼリー、スパゲティ、三温糖、ポップコーン、無塩バター、油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト缶詰、もやし、コーン	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー	379 492 kcal
			牛乳					たんばく質	14.6 19.7 g
			キャラメルポップコーン					脂質	13.2 18.2 g
								カルシウム	144 229 mg
7 月 七タ給食	七タちらし寿司 鯖の磯部焼き 天の川すまし汁 すいか		牛乳	米、グラニュー糖、三温糖、干しそうめん、小麦粉、ホイップクリーム、無塩バター、油	牛乳、さわら、さくらでんぶ、ゼラチン	すいか、にんじん、オクラ、れんこん、ねぎ、コーン、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、おろししょうが	エネルギー	439 503 kcal
			麦茶					たんばく質	18.5 20.8 g
			七タココアプリン					脂質	12.2 12.4 g
								カルシウム	173 135 mg
8・22 火 カミカミ給食	ごはん タンドリーチキン 切り干し大根のマヨサラダ コンソメスープ	オレンジ	牛乳	米、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、さけ、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、小魚	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、しめじ、きゅうり、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	エネルギー	461 559 kcal
			牛乳					たんばく質	20.0 24.5 g
			さけおにぎり					脂質	14.3 16.7 g
			小魚					カルシウム	215 248 mg
9・23 水	ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	バナナ	牛乳	米、小麦粉、片栗粉、はるさめ、三温糖、油、ごま油	牛乳、ハム、凍り豆腐、油揚げ、チーズ、淡色みそ	バナナ、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく	しょうゆ、酒、酢	エネルギー	484 564 kcal
			牛乳					たんばく質	16.6 20.1 g
			チーズ蒸しパン					脂質	14.8 18.0 g
								カルシウム	285 329 mg
10・24 木	ごはん 鶏肉の照り焼き オクラとトマトの和え物 お麴のみそ汁	オレンジ	牛乳	米、焼ふ、グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、淡色みそ	オレンジ、りんごジュース、もやし、オクラ、もも缶、みかん缶、バナナ、トマト、まいたけ、ごま、レモン果汁、粉かんでん	しょうゆ、本みりん、酢	エネルギー	404 482 kcal
			牛乳					たんばく質	17.8 21.4 g
			フルーツポンチ					脂質	13.2 15.3 g
								カルシウム	211 226 mg
25 金 お誕生日会	食パン カレーのフライ風 コールスローサラダ ミネストローネスープ	メロン	牛乳	無添加食パン、ホットケーキ粉、ホイップクリーム、じゃがいも、パン粉、油、グラニュー糖、マヨドレ、三温糖	牛乳、かれい、調製豆乳、ベーコン	メロン、キャベツ、にんじん、トマト缶詰、もも缶、たまねぎ、きゅうり、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	443 596 kcal
			牛乳					たんばく質	19.2 24.7 g
			お誕生日ケーキ(桃)					脂質	18.5 23.3 g
								カルシウム	211 233 mg
11 金 31 木	ごはん なすと豚肉のみそ炒め ポテトサラダ かぶのすまし汁	バナナ	牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ、グラニュー糖、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、淡色みそ、生クリーム	かぼちゃ、バナナ、なす、もやし、にんじん、きゅうり、かぶ、コーン、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー	433 517 kcal
			牛乳					たんばく質	17.8 21.2 g
			スイートパンプキン					脂質	13.7 16.0 g
								カルシウム	174 184 mg
12・26 土	焼き鳥丼 ブロッコリーのツナサラダ なすのみそ汁 ゼリー		牛乳	米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、きな粉	ゼリー、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、なす、えのきたけ、ごま、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん	エネルギー	458 586 kcal
			牛乳					たんばく質	16.6 22.5 g
			きな粉おはぎ					脂質	11.0 15.5 g
								カルシウム	108 185 mg
14・28 月	ごはん カレーのカレー風味焼き そぼろ納豆 とうがんのみそ汁	バナナ	牛乳	米、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、淡色みそ	バナナ、とうがん、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、カレー粉	エネルギー	427 507 kcal
			牛乳					たんばく質	22.7 27.3 g
			フルーツヨーグルト					脂質	12.0 13.9 g
								カルシウム	277 312 mg
29 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきサラダ 豆腐のみそ汁	すいか	牛乳	米、無添加食パン、マヨドレ、三温糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、しらす干し、ハム、淡色みそ	すいか、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、カットわかめ、焼きのり	しょうゆ、本みりん、酒、酢、おろししょうが	エネルギー	445 579 kcal
			牛乳					たんばく質	21.0 26.7 g
			のりじゃこトースト					脂質	16.4 20.4 g
								カルシウム	208 232 mg
15 火 30 水	三色丼 白菜のごま酢和え さつま芋のみそ汁 オレンジ		牛乳	米、ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ	オレンジ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、なめこ、黒ごま、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー	435 532 kcal
			牛乳					たんばく質	18.5 22.6 g
			お豆腐ドーナツ					脂質	13.7 16.5 g
								カルシウム	205 231 mg

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー529Kcal 蛋白質22.4 g 脂質16.4 g カルシウム227mg 鉄分2.4mg

完了期・乳児 エネルギー434Kcal 蛋白質18.4 g 脂質13.7 g カルシウム202mg 鉄分2.0mg

※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。