

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 金 25 月	ご飯 炒り豆腐 きゅうりの浅漬け かぶのみそ汁	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	米、ホットケーキ粉、揚げ油、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、煮干し	きゅうり、オレンジ、かぼちゃ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、たまねぎ、えのきたけ、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 451 たんばく質 16.0 脂 質 15.5 カルシウム 242	543 19.0 18.5 269 kcal g g mg
2・16 土	豚丼 キャベツのおかか和え お麴のみそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、はちみつ、焼ふ、油、三温糖	牛乳、豚肉、淡色みそ、かつお節	ゼリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	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 447 たんばく質 17.7 脂 質 9.7 カルシウム 131	575 23.7 13.9 215 kcal g g mg
4・18 月	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ じゃが芋きんぴら キャベツのコンソメスープ	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶詰、ピーマン	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 416 たんばく質 18.1 脂 質 12.7 カルシウム 166	510 22.1 15.0 175 kcal g g mg
5・19 火	ご飯 豚肉と昆布の炒め煮 かぶの甘酢漬け 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、三温糖、揚げ油、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、淡色みそ	バナナ、きゅうり、かぶ、だいこん、かぶ・葉、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	エネルギー 432 たんばく質 18.3 脂 質 14.2 カルシウム 208	525 22.0 17.3 229 kcal g g mg
6・20 水	ご飯 さけの香味焼き 小松菜の納豆あえ かぼちゃの豆乳みそ汁	牛乳 牛乳 ココアサンド	米、無添加食パン、三温糖、無塩バター	牛乳、さけ、豆乳、挽きわり納豆、淡色みそ、煮干し、かつお節	オレンジ、ごまつな、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、しそ	しょうゆ、酒、本みりん、おろしにんにく、食塩	エネルギー 414 たんばく質 19.9 脂 質 11.3 カルシウム 216	537 24.9 13.7 237 kcal g g mg
7・21 木	ボークカレーライス のりサラダ バナナ	牛乳 牛乳 アイスクリーム ポップコーン	米、じゃがいも、油、小麦粉、ポップコーン、三温糖	牛乳、アイスクリーム、豚肉、豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト缶詰、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、みりん、カレールウ、カレー粉、食塩	エネルギー 484 たんばく質 14.0 脂 質 18.6 カルシウム 250	579 16.8 21.2 259 kcal g g mg
8・22 金 カミカミ給食	ご飯 チキン南蛮 コーンサラダ なすのみそ汁	牛乳 牛乳 枝豆の塩こんおにぎり いりこのごまがらめ	米、揚げ油、三温糖、片栗粉、マヨドレ、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、小魚、煮干し	オレンジ、キャベツ、なす、にんじん、ごまつな、コーン、えだまめ、たまねぎ、しめじ、塩こんぶ、ごま、レモン果汁	しょうゆ、りんご酢、酢、食塩、パセリ粉	エネルギー 472 たんばく質 20.2 脂 質 15.1 カルシウム 229	585 24.7 17.9 259 kcal g g mg
9・23 土	ビビンバ丼 かぼちゃのごまマヨサラダ レタスの中華スープ ゼリー	牛乳 牛乳 お麴のラスク	ゼリー、米、焼ふ、無塩バター、グラニュー糖、三温糖、マヨドレ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、にんじん、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、えのきたけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 425 たんばく質 13.6 脂 質 14.4 カルシウム 99	552 19.0 19.7 177 kcal g g mg
12・26 火	あじの蒲焼丼 ナムル ニラのみそ汁 バナナ	牛乳 牛乳 焼きそば	米、焼きそばめん、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、あじ、豚肉、淡色みそ、煮干し	もやし、バナナ、ごまつな、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、にら、ピーマン、ごま、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー 392 たんばく質 16.1 脂 質 12.9 カルシウム 222	503 20.8 15.4 249 kcal g g mg
13 水	ご飯 BBQチキン かぼちゃのチーズ焼き ズッキーニのスープ	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、黒砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、とろけるチーズ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、ズッキーニ、にんじん、パイン缶、パセリ	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 474 たんばく質 17.8 脂 質 16.9 カルシウム 216	574 21.5 20.2 241 kcal g g mg
27 水 お誕生日会	ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き フレンチサラダ トマトのコンソメスープ	牛乳 牛乳 誕生日ケーキ （レモン・アイシング）	ロールパン（食パン）、小麦粉、コーンフレーク、グラニュー糖、ホイップクリーム、油、マヨドレ、粉糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ツナ水煮缶	すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、オレンジ、コーン、きゅうり、レモン果汁、にんにく	かつおだし汁、りんご酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 452 たんばく質 18.0 脂 質 19.4 カルシウム 193	609 23.7 24.8 210 kcal g g mg
14・28 木	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 小松菜のごま和え	牛乳 牛乳 カルピスミルクゼリー	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、カルピス、木綿豆腐、淡色みそ、煮干し	バナナ、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、みかん缶、ねぎ、ほうれんそう、焼きのり、すりごま、粉かてん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	エネルギー 417 たんばく質 16.9 脂 質 11.0 カルシウム 266	504 20.2 12.8 301 kcal g g mg
15・29 金	ご飯 つくね焼き 切干し大根の煮物 わかめのすまし汁	牛乳 牛乳 二色おはぎ	米、もち米、片栗粉、パン粉、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、さらしあん（乾）、きな粉、淡色みそ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 495 たんばく質 21.4 脂 質 11.5 カルシウム 284	599 25.2 13.3 298 kcal g g mg
30 土	ご飯 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 牛乳 牛乳わらび餅	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、きな粉、淡色みそ	ゼリー、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、えのきたけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	エネルギー 448 たんばく質 18.6 脂 質 10.6 カルシウム 151	590 25.1 15.3 246 kcal g g mg

献立の平均栄養価

幼児
完了期・乳児

エネルギー551Kcal
エネルギー443Kcal

蛋白質22.9g
蛋白質17.6g

脂質16.7g
脂質13.6g

カルシウム241mg
カルシウム208mg

鉄分3.0mg
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。

*27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。