

献立表

日 / 曜	献立名	献立		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 月 防災の日	ご飯(非常食) カレー(非常食)	牛乳	りんごジュース クラッカー(非常食)	アルファ化米	カレー(非常食)	りんごジュース		エネルギー 421 466 kcal たんぱく質 8.7 8.4 g 脂質 6.9 5.8 g カルシウム 82 20 mg	
2・16 火	ご飯 オレンジ ひじき入りハンバーグ マセドアンサラダ ベーコンのコンソメスープ	牛乳	牛乳 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、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、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、こまつな、きゅうり、もも缶、パイン缶、コーン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、おろししょうが	エネルギー 416 498 kcal たんぱく質 16.9 20.0 g 脂質 14.7 17.3 g カルシウム 265 296 mg	
3・17 水	ご飯 バナナ カレイの照り焼き そぼろ納豆 とうがんのみそ汁	牛乳	牛乳 カレーうどん	ゆでうどん、米、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かれい、鶏ひき肉、挽きわり納豆、豚肉、油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、とうがんにんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、カレールウ、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	エネルギー 432 522 kcal たんぱく質 22.1 26.8 g 脂質 12.1 14.0 g カルシウム 222 244 mg	
4・18 木	ご飯 オレンジ 豚肉としめじのソース炒め 大学かぼちゃ なすのみそ汁	牛乳	牛乳 ココアちんすこう	米、小麦粉、三温糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、なす、なめこ、しめじ、黒ごま	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒	エネルギー 490 575 kcal たんぱく質 18.4 22.1 g 脂質 17.1 17.9 g カルシウム 180 192 mg	
5・19 金	ご飯 バナナ 鶏のから揚げ 中華サラダ かぶのすまし汁	牛乳	牛乳 チーズ芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、揚げ油、小麦粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ	バナナ、キャベツ、にんじん、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 420 516 kcal たんぱく質 18.4 22.1 g 脂質 14.1 17.7 g カルシウム 239 266 mg	
6・20 土	焼き鳥丼 小松菜のおかか和え キャベツのみそ汁 ゼリー	牛乳	牛乳 五平餅	米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、かつお節	ゼリー、こまつな、にんじん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、ごま、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 436 561 kcal たんぱく質 14.8 20.5 g 脂質 9.8 14.0 g カルシウム 139 232 mg	
8・22 月 カミカミ給食	ご飯 バナナ 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんの金平 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 きな粉お麩ラスク 甘辛いりこ	米、焼ひ、無塩バター、グラニュー糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、小魚、きな粉、いわし(煮干し)	バナナ、れんこん、かぼちゃ、にんじん、こまつな、いんげん、しめじ、ごま	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 442 530 kcal たんぱく質 18.1 21.8 g 脂質 15.7 18.5 g カルシウム 206 228 mg	
9・30 火	ご飯 なし 高野豆腐の甘辛煮 はくさいの浅漬け お麩のみそ汁	牛乳	牛乳 なすのミートスパゲティ	米、マカロニ、揚げ油、片栗粉、三温糖、焼ひ、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、淡色みそ、粉チーズ、いわし(煮干し)	なし、はくさい、かぶ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、トマト缶詰、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、本みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 432 518 kcal たんぱく質 16.5 19.5 g 脂質 14.5 16.9 g カルシウム 263 295 mg	
10・24 水	ハヤシライス 切り干し大根のマヨサラダ ヨーグルト	牛乳	牛乳 もっちりスイートポテト	米、さつまいも、三温糖、油、米粉、小麦粉、マヨドレ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、豆乳、ちくわ	たまねぎ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、きゅうり、トマト缶詰	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、ハヤシルウ、コンソメ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 484 608 kcal たんぱく質 17.8 21.0 g 脂質 15.5 18.3 g カルシウム 278 294 mg	
11・25 木	ご飯 バナナ 炒り鶏 和風ピクルス 豆腐みそ汁	牛乳	牛乳 ツナマヨおにぎり	米、さといも、マヨドレ、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒	エネルギー 480 574 kcal たんぱく質 18.0 21.3 g 脂質 14.9 17.4 g カルシウム 187 202 mg	
12 29 月 金	ご飯 オレンジ 鮭の西京焼き ほうれん草の白あえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 かぼちゃ餡パイ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、つぶしあん、白みそ	オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、すりごま	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 381 479 kcal たんぱく質 18.0 21.6 g 脂質 10.0 13.6 g カルシウム 207 225 mg	
13・27 土	ご飯 ゼリー ポークチャップ ブロッコリーのマヨ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 きな粉おはぎ	米、ゼリー、マヨドレ、三温糖、油	牛乳、豚肉、生揚げ、淡色みそ、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩	エネルギー 422 566 kcal たんぱく質 15.1 21.7 g 脂質 10.2 15.5 g カルシウム 110 192 mg	
26 金 お誕生日会	食パン なし チキンカツレツ風 キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 誕生日ケーキ(ぶどう)	無添加食パン、小麦粉、グラニュー糖、油、ホイップクリーム、パン粉、マヨドレ、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ツナ水煮缶	キャベツ、ズッキーニ、なし、にんじん、ぶどう、きゅうり、たまねぎ、コーン ※ぶどうは小さく切って提供します	かつおだし汁、酢、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 497 664 kcal たんぱく質 18.2 23.4 g 脂質 22.9 28.8 g カルシウム 190 205 mg	

献立の平均栄養価 幼児 エネルギー543Kcal 蛋白質21.2g 脂質16.5g カルシウム231mg 鉄分2.4mg
完了期・乳児 エネルギー441Kcal 蛋白質17.3g 脂質13.6g カルシウム203mg 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、ペーグルは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。