

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 土	ご飯 回鍋肉 さつま芋の甘煮 お麴のすまし汁	ゼリー 牛乳 牛乳わらび餅	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、三温糖、油、焼酎	牛乳、豚肉、きな粉、淡色みそ	ゼリー、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー	461 612 kcal
							たんぱく質	17.0 23.3 g
							脂質	10.5 15.2 g
							カルシウム	157 256 mg
17 月	ご飯 バナナ 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 チャーハン	米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム	バナナ、きゅうり、かぶ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、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、食塩、中華だしの素	エネルギー	439 526 kcal
							たんぱく質	19.3 23.1 g
							脂質	11.7 13.5 g
							カルシウム	195 212 mg
4・18 火	ご飯 オレンジ カレイの照り焼き そぼろ納豆 はくさいのみそ汁	牛乳 牛乳 みたらし じゃがいももち	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、かれい、鶏ひき肉、挽きわり納豆、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	エネルギー	400 482 kcal
							たんぱく質	19.6 23.3 g
							脂質	10.0 11.3 g
							カルシウム	219 239 mg
5・19 水	根菜のカレーライス コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 みそ蒸しパン	米、小麦粉、さつまいも、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、豆乳、ツナ水煮缶、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、コーン、しめじ、トマト缶詰、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、みりん、コンソメ（減塩）、カレールウ、食塩、しょうゆ、カレー粉	エネルギー	488 603 kcal
							たんぱく質	16.8 20.1 g
							脂質	13.5 16.0 g
							カルシウム	286 302 mg
6・20 木 カミカミ給食	ご飯 バナナ 鶏のから揚げ こまつなのナムル かぶのすまし汁	牛乳 牛乳 のりじゃこトースト	米、無添加食パン、揚げ油、マヨドレ、片栗粉、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	もやし、バナナ、こまつな、かぶ、かぶ・葉、にんじん、ねぎ、ごま、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー	470 567 kcal
							たんぱく質	20.8 23.6 g
							脂質	17.1 19.2 g
							カルシウム	273 227 mg
7・21 金	ご飯 柿 ひじき入りつくね焼き 切干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 きつねうどん	ゆでうどん、米、パン粉、三温糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	かき、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー	414 503 kcal
							たんぱく質	16.9 20.3 g
							脂質	10.9 12.5 g
							カルシウム	213 233 mg
8・22 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	ゼリー、米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、焼酎、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、淡色みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム	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	441 569 kcal
							たんぱく質	17.4 23.3 g
							脂質	10.5 14.8 g
							カルシウム	134 217 mg
10 月	ご飯 バナナ 炒り豆腐 和風ピクルス さといもみそ汁	牛乳 牛乳 りんごのスコーン	米、小麦粉、さといも、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調製豆乳、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、りんご、干しいただけ	しょうゆ、本みりん、酢	エネルギー	479 576 kcal
							たんぱく質	15.6 18.4 g
							脂質	16.7 20.0 g
							カルシウム	209 228 mg
11・25 火	ご飯 オレンジ 鮭の西京焼き 根菜のきんぴら炒め だいこんのすまし汁	牛乳 牛乳 ツナ昆布おにぎり	米、三温糖、ごま油、油	牛乳、さけ、ツナ水煮缶、豚肉、白みそ	オレンジ、れんこん、だいこん、こぼろ、にんじん、こまつな、ねぎ、塩こんぶ、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	417 500 kcal
							たんぱく質	19.3 23.1 g
							脂質	8.9 10.0 g
							カルシウム	182 193 mg
12 水	ご飯 りんご 鶏肉と大根の煮物 キャベツの中華風和え さつまいものみそ汁	牛乳 牛乳 きな粉ちんすこう	米、さつまいも、小麦粉、油、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、しらす干し、きな粉、いわし(煮干し)	りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、しいたけ、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	エネルギー	435 523 kcal
							たんぱく質	16.8 20.0 g
							脂質	13.4 15.6 g
							カルシウム	199 218 mg
26 水 誕生日会	食パン みかん BBQチキン りんご酢のサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 誕生日ケーキ (ココア・柿)	無添加食パン、小麦粉、グラニュー糖、ホイップクリーム、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ水煮缶	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、かき、かぶ・葉、コーン、パイン缶	かつおだし汁、ワイン（白）、りんご酢、ケチャップ、食塩、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ（減塩）、おろしにんにく	エネルギー	429 579 kcal
							たんぱく質	17.4 22.4 g
							脂質	18.0 22.6 g
							カルシウム	215 236 mg
13・27 木	きのこのハヤシライス チーズサラダ オレンジ	牛乳 牛乳 かぼちゃ餡パイ	米、じゃがいも、きょうざの皮、油、小麦粉、揚げ油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、つぶしあん、豆乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、エリンギ、トマト缶詰	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、ハヤシルウ、洋風だし（無塩）、食塩、おろしにんにく	エネルギー	409 580 kcal
							たんぱく質	13.9 19.3 g
							脂質	13.7 21.1 g
							カルシウム	119 199 mg
14・28 金	ご飯 バナナ 豚肉と春雨の炒め物 大学芋 チンゲン菜の中華スープ	牛乳 牛乳 カルピスミルクゼリー	米、さつまいも、はるさめ、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、カルピス	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン、えのきたけ、にら、粉かんとん、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、中華だし（無塩）、食塩、おろししょうが	エネルギー	454 541 kcal
							たんぱく質	16.2 19.1 g
							脂質	11.0 12.5 g
							カルシウム	218 238 mg
15・29 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 牛乳 五平餅	スパゲティ、米、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、粉チーズ	ゼリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト缶詰、もやし、コーン、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ（減塩）、食塩	エネルギー	442 565 kcal
							たんぱく質	15.9 21.3 g
							脂質	11.2 15.7 g
							カルシウム	146 232 mg

献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー 549kcal
エネルギー 446kcal

たんぱく質 21.5g
たんぱく質 17.4g

脂質 15.4g
脂質 12.3g

カルシウム 231mg
カルシウム 198mg

※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。