

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	
5・19月	りんご ポークチャップ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ、油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン、えのきたけ、焼きのり、こんぶ（だし用）	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	エネルギー	482	589 kcal
		牛乳 ツナマヨおにぎり					たんぱく質	19.6	23.7 g
6・20火	バナナ 鶏肉のレモン焼き 高野豆腐の含め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	じゃがいも、米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、凍り豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しいたけ、いんげん、レモン果汁、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	エネルギー	437	530 kcal
		牛乳 チーズ芋もち					たんぱく質	19.7	23.8 g
7水	オレンジ ぶりの竜田揚げ こまつなのナムル えのきとだいこんのすまし汁	牛乳	米、黒砂糖、片栗粉、ホイップクリーム、油、グラニュー糖、ごま油、三温糖	牛乳、ぶり、ゼラチン、しらす干し	もやし、オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、だいこん（葉）、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢	エネルギー	402	492 kcal
		牛乳 黒糖ミルクプリン クラッカー					たんぱく質	16.9	20.0 g
21水	オレンジ ぶりの竜田揚げ こまつなのナムル えのきとだいこんのすまし汁	牛乳	米、黒砂糖、片栗粉、ホイップクリーム、油、グラニュー糖、ごま油、三温糖	牛乳、ぶり、ゼラチン	もやし、オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー	423	481 kcal
		牛乳 黒糖ミルクプリン クラッカー					たんぱく質	16.2	19.3 g
8・22木	バナナ 炒り豆腐カレー味 かぶの浅漬け さといもみそ汁	牛乳	米、さといも、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、バナナ、かぶ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、たまねぎ、干ししいたけ、レモン果汁	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、おろししょうが	エネルギー	417	504 kcal
		牛乳 アップルパイ					たんぱく質	15.2	19.2 g
9金	みかん 松風焼き 紅白なます 関東風雑煮汁	牛乳	米、さつまいも、砂糖、三温糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、淡色みそ	だいこん、みかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごま、こんぶ（だし用）、あおのり、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、りんご酢、食塩	エネルギー	373	507 kcal
		牛乳 さつまいもきんとん					たんぱく質	15.2	18.6 g
23金	みかん つくね焼き ひじきの炒り煮 麩と豆腐みそ汁	牛乳	米、さつまいも、米粉、三温糖、片栗粉、パン粉、焼酎、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、淡色みそ、大豆水煮缶、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、ひじき	しょうゆ、酒	エネルギー	436	536 kcal
		牛乳 もっちりスイートポテト					たんぱく質	17.4	20.9 g
10・24土	ジャージャーうどん じゃが芋きんぴら チンゲン菜の中華スープ ゼリー	牛乳	ゆでうどん、ゼリー、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉、きな粉、淡色みそ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、コーン、えのきたけ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、中華だしの素、食塩	エネルギー	373	498 kcal
		牛乳 牛乳わらび餅					たんぱく質	15.2	20.9 g
26月	バナナ 八宝菜 ブロッコリーのしらす和え さつまいもの中華スープ	牛乳	米、無添加食パン、さつまいも、ごま油、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、しらす干し	はくさい、バナナ、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン、ごま、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー	431	558 kcal
		牛乳 ジャムサンド					たんぱく質	16.6	21.3 g
13火	バナナ 鶏肉の塩こうじ焼き 花やさいのおかかチーズ和え はくさいの豆乳みそ汁	牛乳	米、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、淡色みそ、チーズ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、ごま	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	454	557 kcal
		牛乳 焼きおにぎり					たんぱく質	19.2	23.2 g
27火	りんご 食パン コロッケ コーンサラダ コンソメスープ	牛乳	じゃがいも、無添加食パン、小麦粉、グラニュー糖、パン粉、ホイップクリーム、油、揚げ油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、かぶ・葉、コーン、いちご	かつおだし汁、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ（減塩）	エネルギー	456	619 kcal
		牛乳 お誕生日ケーキ（いちご）					たんぱく質	15.1	19.9 g
14・28水	りんご酢のサラダ ヨーグルト	牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、カルピス、豆乳、ツナ水煮缶	ぶどうジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、コーン、カットトマト缶、粉かんでん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ（減塩）、りんご酢、みりん、カレールウ、食塩、しょうゆ、カレー	エネルギー	450	551 kcal
		牛乳 カラフルゼリー					たんぱく質	17.4	20.3 g
15・29木	みかん さけの照り焼き そぼろ納豆 かぶとなめこのみそ汁	牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、揚げ油、油、ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、淡色みそ、いわし(煮干し)	みかん、こまつな、かぶ、にんじん、かぶ・葉、なめこ、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	428	512 kcal
		牛乳 みそポテト					たんぱく質	22.0	26.5 g
16・30金	バナナ 炒り鶏 こまつなのごま和え 豆腐みそ汁	牛乳	米、小麦粉、さといも、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、淡色みそ、いわし(煮干し)	もやし、バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、干しぶどう、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	エネルギー	487	584 kcal
		牛乳 ココアスコーン					たんぱく質	17.2	20.5 g
17・31土	ゼリー 回鍋肉 かぼちゃの甘煮 ほうれんそうのすまし汁	牛乳	米、ホットケーキ粉、はちみつ、砂糖、油、三温糖、焼酎、無塩バター	牛乳、豚肉、淡色みそ	ゼリー、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー	475	612 kcal
		牛乳 ホットケーキ（はちみつ）					たんぱく質	17.0	22.8 g

献立の平均栄養価 以上児
未満児

エネルギー544Kcal
エネルギー439Kcal

蛋白質 21.7g
蛋白質 17.6g

脂質 16.8g
脂質 13.8g

カルシウム 233mg
カルシウム 204mg

鉄分 3mg
鉄分 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。

※食パンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。