

日 曜	献 立 名	午前おやつ 午後おやつ	材料名(昼食・午後おやつ)				栄 養 価	
			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	ご飯 りんご	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、えのきだけ、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	
	ポークチャップ	牛乳					たんぱく質 19.6 23.7 g	
	ポテトサラダ	ツナマヨおにぎり					脂 質 15.9 18.9 g	
	小松菜のみそ汁						カルシウム 181 197 mg	
6・20 火	ご飯 バナナ	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	
	鶏肉のレモン焼き	牛乳					たんぱく質 19.7 23.8 g	
	高野豆腐の煮込み	チーズ芋もち					脂 質 15.4 18.3 g	
7 水 七草(人日)の節句	七草風ふりかけご飯 オレンジ	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、えのきだけ、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	
	ぶりの竜田揚げ	黒糖ミルクプリン					たんぱく質 16.9 20.0 g	
	こまつなのナムル	クラッカー					脂 質 15.3 17.6 g	
	えのきとだいこんのすまし汁						カルシウム 225 197 mg	
21 水 カミカミ給食	ご飯 オレンジ	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、えのきだけ、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	
	ぶりの竜田揚げ	黒糖ミルクプリン					たんぱく質 16.2 19.3 g	
	こまつなのナムル	クラッカー					脂 質 13.8 17.0 g	
8・22 木	ご飯 バナナ	牛乳	米、さといも、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、油、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	
	炒り豆腐カレー味	牛乳					たんぱく質 15.2 19.2 g	
	かぶの浅漬け	アップルパイ					脂 質 10.2 16.1 g	
	さといもみそ汁						カルシウム 196 240 mg	
9 金 新年子ども会	ご飯 みかん	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	
	松風焼き	牛乳					たんぱく質 15.2 18.6 g	
	紅白なます	さつまいもきんとん					脂 質 12.0 12.1 g	
	関東風雑煮汁						カルシウム 142 220 mg	
23 金	ご飯 みかん	牛乳	米、さつまいも、米粉、三温糖、片栗粉	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	
	つくね焼き	牛乳					たんぱく質 17.4 20.9 g	
	ひじきの炒り煮	もっちりスイートポテト					脂 質 12.5 14.8 g	
	麸と豆腐みそ汁						カルシウム 233 262 mg	
10・24 土	ジャージャーうどん		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、チングンサイ、ピーマン、コーン、えのきだけ、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	
	じゃが芋きんぴら	牛乳					たんぱく質 15.2 20.9 g	
	チングン菜の中華スープ	牛乳わらび餅					脂 質 12.0 17.1 g	
26 月	ご飯 バナナ	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、だけのこ、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	
	八宝菜	牛乳					たんぱく質 16.6 21.3 g	
	ブロッコリーのしらす和え	ジャムサンド					脂 質 11.5 14.0 g	
	さつまいもの中華スープ						カルシウム 192 211 mg	
13 火	ご飯 バナナ	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	
	鶏肉の塩こうじ焼き	牛乳					たんぱく質 19.2 23.2 g	
	花やさいのおかかチーズ和え	焼きおにぎり					脂 質 14.1 16.6 g	
	はくさいの豆乳みそ汁						カルシウム 200 217 mg	
27 火 お誕生日会	食パン りんご	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、木イップクリーム、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	
	コロッケ	牛乳					たんぱく質 15.1 19.9 g	
	コーンサラダ	お誕生日ケーキ (いちご)					脂 質 16.6 20.9 g	
	コンソメスープ						カルシウム 213 237 mg	
14・28 水	ポークカレーライス	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、カルビス、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、カットマトトマト缶詰、粉かんてん、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	
	りんご酢のサラダ	牛乳					たんぱく質 17.4 20.3 g	
	ヨーグルト	カラフルゼリー					脂 質 14.1 16.5 g	
15・29 木	ご飯 みかん	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、挽きわらび納豆、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、えのきだけ	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 428 512 kcal	
	さけの照り焼き	牛乳					たんぱく質 22.0 26.5 g	
	そぼろ納豆	みそポテト					脂 質 13.0 15.1 g	
16・30 金	ご飯 バナナ	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	
	炒り鶏	牛乳					たんぱく質 17.2 20.5 g	
	こまつなごま和え	ココアスコーン					脂 質 16.0 18.8 g	
17・31 土	ご飯 ゼリー		米、ホットケーキ粉、はちみつ、砂糖、油、三温糖、焼ふ、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	
	回鍋肉	牛乳					たんぱく質 17.0 22.8 g	
	かぼちゃの甘煮	ホットケー (はちみつ)					脂 質 10.7 15.1 g	
	ほうれんそうのすまし汁						カルシウム 133 217 mg	

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー544Kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.8g カルシウム 233mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー439Kcal 蛋白質17.6g 脂質 13.8g カルシウム 204mg 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。