

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
2・16 月	塩こんぶご飯 ☆チキンクリームシチュー ちくわの和風サラダ オレンジ	牛乳	米、無添加食パン、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、グラニュー糖、ごま油、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、きな粉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン、塩こんぶ	かつおだし汁、りんご酢、コンソメ（減塩）、食塩、しょうゆ	エネルギー	457 575 kcal
		牛乳					たんぱく質	15.2 18.8 g
		きな粉トースト					脂質	15.1 18.0 g
							カルシウム	198 213 mg
3 火 節分	ご飯 いわしのかば焼き ブロッコリーのしらす和え かぶとなめこのみそ汁	牛乳	米、ホットケーキ粉、揚げ油、片栗粉、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、いわし、絹ごし豆腐、淡色みそ、ベーコン、しらす干し、いわし(煮干し)	りんご、ブロッコリー、かぶ、にんじん、かぶ・葉、なめこ、コーン（冷凍）	本みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー	470 565 kcal
		牛乳					たんぱく質	18.3 22.0 g
		鬼の金棒パン					脂質	15.4 18.1 g
							カルシウム	247 276 mg
17 火	ご飯 カレーの煮つけ ブロッコリーのごま和え 豚汁	牛乳	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、豚肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	りんご、ブロッコリー、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、カレールウ、酒、本みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー	394 481 kcal
		牛乳					たんぱく質	21.8 26.4 g
		カレーうどん					脂質	9.1 10.2 g
							カルシウム	207 222 mg
4・18 水	ご飯 鶏肉の西京焼き さといものそぼろ煮 豆腐のすまし汁	牛乳	米、さといも、焼酎、無塩バター、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	みかん、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー	380 460 kcal
		牛乳					たんぱく質	18.9 22.7 g
		のり塩お麴ラスク					脂質	12.6 15.1 g
							カルシウム	170 179 mg
5・19 木	ご飯 ☆ひじき入りハンバーグ イタリアンサラダ ポテトのコンソメスープ	牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、マヨドレ、油、グラニュー糖、片栗粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ	バナナ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢、コンソメ（減塩）、おろししょうが	エネルギー	438 540 kcal
		牛乳					たんぱく質	15.9 19.0 g
		ココアバナナケーキ					脂質	15.1 18.0 g
							カルシウム	224 249 mg
6・20 金	ご飯 肉じゃが 小松菜の納豆あえ はくさいとえのきのみそ汁	牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、三温糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、はくさい、えのきたけ、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	エネルギー	470 566 kcal
		牛乳					たんぱく質	19.2 22.9 g
		お豆腐ドーナツ					脂質	14.3 16.8 g
							カルシウム	239 266 mg
7・21 土	焼き鳥丼 キャベツと油揚げの煮びたし かぼちゃのみそ汁 ゼリー		ゼリー、米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	416 530 kcal
							たんぱく質	15.1 19.9 g
							脂質	11.6 15.2 g
							カルシウム	145 202 mg
9 月 カミカミ給食	カルシウムふりかけごはん 高野豆腐のチリソース風 もやしのナムル かぶの中華スープ	牛乳	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、凍り豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、もやし、ほうれんそう、かぶ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、えのきたけ、ごま、にんにく、しょうが、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	エネルギー	414 502 kcal
		牛乳					たんぱく質	14.5 17.4 g
		みそ蒸しパン					脂質	11.8 14.0 g
		オレンジ					カルシウム	279 317 mg
10・24 火	☆根菜のカレーライス だいこんサラダ ヨーグルト	牛乳	米、さつまいも、油、小麦粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、豆乳、ハム	オレンジジュース、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、みかん缶、しめじ、きゅうり、カットトマト缶詰、粉かんでん	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、コンソメ（減塩）、カレールウ、カレー粉、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー	456 563 kcal
		牛乳					たんぱく質	15.4 18.4 g
		みかんゼリー					脂質	14.9 17.7 g
							カルシウム	265 274 mg
25 水 お誕生日会	ロールパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き フレンチサラダ かぶとベーコンの豆乳スープ	牛乳	ロールパン、コーンフ레이크、グラニュー糖、油、米粉、ホイップクリーム、マヨドレ、三温糖、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ベーコン	みかん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、いちご、しめじ、きゅうり、にんにく	かつおだし汁、コンソメ（減塩）、りんご酢、食塩、しょうゆ	エネルギー	451 609 kcal
		牛乳					たんぱく質	20.6 26.6 g
		お誕生日ケーキ					脂質	20.1 25.4 g
		いちご・ブラウニー					カルシウム	203 222 mg
12・26 木	豚丼 はくさいの浅漬け さつまい バナナ	牛乳	米、さつまいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、すりごま、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー	475 569 kcal
		牛乳					たんぱく質	21.6 26.0 g
		焼肉おにぎり					脂質	13.1 15.2 g
							カルシウム	207 226 mg
13 金 バレンタインデー	ご飯 鶏肉ときのこのケチャップ煮 じゃがいものチーズ焼き 小松菜のみそ汁	牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、オイルスプレー	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、淡色みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、ごまつな、しめじ、しいたけ、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ（減塩）	エネルギー	455 554 kcal
		牛乳					たんぱく質	18.9 22.8 g
		バレンタインクッキー					脂質	15.7 18.8 g
							カルシウム	212 235 mg
27 金	ご飯 鶏肉ときのこのケチャップ煮 じゃがいものチーズ焼き 小松菜のみそ汁	牛乳	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、小麦粉、油、三温糖、オイルスプレー	牛乳、鶏もも肉、きな粉、とろけるチーズ、淡色みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、ごまつな、しめじ、しいたけ、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ（減塩）	エネルギー	460 572 kcal
		牛乳					たんぱく質	22.0 27.6 g
		マカロニきな粉					脂質	11.8 14.6 g
							カルシウム	220 251 mg
28 土	☆ミートスパゲッティ しょうゆドレッシングサラダ コーンのコンソメスープ ゼリー		ゼリー、スパゲティ、米、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットマト缶詰、もやし、コーン	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	422 544 kcal
		牛乳					たんぱく質	15.6 21.0 g
		五平餅					脂質	10.8 15.2 g
							カルシウム	115 194 mg

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー545Kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.6g カルシウム 235mg 鉄分 2.1mg
未満児 エネルギー441Kcal 蛋白質17.8g 脂質 13.7g カルシウム 209mg 鉄分 1.6mg

※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、ロールパンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。
※☆印は5歳児クラスのリクエストメニューです。2・3月で献立に取り入れる予定です。