

日 / 曜	献立名	献立名		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
2・16 月	☆麻婆豆腐丼 ひじきサラダ ワントンスープ バナナ	牛乳 牛乳 お好み焼き	牛乳	米、小麦粉、ワ ンタンの皮、片栗 粉、マヨドレ、三 温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、豚肉、 ツナ水煮缶、淡色 みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、 にんじん、きゅう り、チンゲンサイ、 ねぎ、にら、コー ン、ひじき、しいた け、あおのり	かつおだし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 中濃ソース、本みり ん、酒、酢、中華だし の素、食塩、おろしに んにく、おろししょう が	エネルギー 466 558 kcal たんぱく質 19.8 23.7 g 脂 質 15.3 18.1 g カルシウム 231 255 mg	
3 火 ひなまつり	手毬おにぎり ☆鶏肉の西京焼き ブロッコリーのカラフルサラダ 花魁のすまし汁	牛乳 牛乳 ひな祭りカップケーキ	牛乳	米、小麦粉、じゃ がいも、グラ ニュー糖、三温 糖、油、花魁、ご ま油、ホイップク リーム	牛乳、鶏もも肉、 調整豆乳、豚ひき 肉、ハム、白みそ	みかん、ブロッコ リー、にんじん、菜 の花、コーン、レモ ン果汁、いちご、ね ぎ、ごま、あおのり	かつお・昆布だし 汁、酒、しょう ゆ、本みりん、り んご酢、食塩	エネルギー 490 590 kcal たんぱく質 21.1 25.3 g 脂 質 13.8 16.1 g カルシウム 205 222 mg	
17 火	ご飯 タンドリーチキン 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 牛乳 パリパリピザ	牛乳	米、ぎょうざの 皮、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆 乳、ヨーグルト(無 糖)、とろけるチー ズ、ベーコン、淡色 みそ、チーズ、ハ ム、いわし(煮干し)、 かつお節	みかん、たまねぎ、 ブロッコリー、はく さい、にんじん、カ リフラワー	ケチャップ、しょ うゆ、カレー粉、 食塩、パセリ粉	エネルギー 428 513 kcal たんぱく質 20.7 24.8 g 脂 質 15.8 18.7 g カルシウム 240 265 mg	
4・18 水	ご飯 ☆鮭の塩こうじ焼き 切干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 みたらしじゃがいももち	牛乳	米、じゃがいも、 片栗粉、三温糖、 油、ごま油	牛乳、さけ、油揚 げ、淡色みそ、い わし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、 にんじん、たまね ぎ、切り干しだいこ ん、しめじ、いんげ ん、ごま	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、塩 こうじ、本みり ん、酒、おろし しょうが、食塩	エネルギー 431 514 kcal たんぱく質 20.3 24.2 g 脂 質 10.7 12.2 g カルシウム 215 235 mg	
5・19 木	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 大学芋 豆腐の中華スープ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	牛乳	米、さつまいも、 はるさめ、三温 糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、木綿 豆腐	オレンジ、たまね ぎ、にんじん、こま つな、コーン、に ら、焼きのり、ご ま、黒ごま	かつおだし汁、 しょうゆ、本みり ん、中華だし の素、食塩、おろし しょうが	エネルギー 482 581 kcal たんぱく質 17.4 20.7 g 脂 質 11.0 12.6 g カルシウム 200 216 mg	
6 金 31 火	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白あえ のっぺい汁	牛乳 牛乳 ハニートースト	牛乳	米、無添加食パ ン、はちみつ、三 温糖、油、無塩パ ター、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、油揚げ	バナナ、ほうれんそ う、にんじん、だい ごん、れんごん、ね ぎ、すりごま	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、食塩	エネルギー 402 531 kcal たんぱく質 18.4 23.5 g 脂 質 11.5 14.3 g カルシウム 191 208 mg	
7・21 土	豚丼 キャベツのナムル じゃがいものみそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 ホットケーキ(ジャム)	牛乳	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 三温糖、油、無塩 バター、ごま油	牛乳、豚肉、淡色 みそ	ゼリー、たまねぎ、 にんじん、キャベ ツ、もやし、いちご ジャム、ごま、カッ トわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 酢、おろしにんに く、おろししょう が	エネルギー 443 567 kcal たんぱく質 15.3 20.6 g 脂 質 10.2 14.5 g カルシウム 140 224 mg	
9・23 月	ご飯 豚肉とれんごんの炒め物 そぼろ納豆 かぶとなめこのみそ汁	牛乳 牛乳 肉みそうどん	牛乳	ゆでうどん、米、 ごま油、三温糖、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏ひ き肉、挽きわり納 豆、豚ひき肉、淡 色みそ、いわし (煮干し)	バナナ、れんごん、 にんじん、たまね ぎ、こまつな、か ぶ、もやし、かぶ・ 葉、なめこ、しいた け、ピーマン	しょうゆ、酒、お ろしにんにく、食 塩、おろししょう が	エネルギー 446 540 kcal たんぱく質 21.0 25.4 g 脂 質 13.7 16.0 g カルシウム 223 246 mg	
10 火 30 月	ご飯 コーン焼き 高野豆腐の含め煮 切り干し大根のみそ汁	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	牛乳	米、片栗粉、三温 糖、油	牛乳、豚ひき肉、 凍り豆腐、淡色み そ、きな粉、いわ し(煮干し)	オレンジ、たまね ぎ、にんじん、コー ン、しいたけ、いん げん、ねぎ、切り干 しだいごん、カッ トわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩、おろし しょうが、おろし にんにく	エネルギー 452 556 kcal たんぱく質 18.3 22.6 g 脂 質 12.9 15.7 g カルシウム 218 239 mg	
24 火 お誕生日会	コッペパン ☆ミートボールシチュー 小松菜とちくわのおかか和え いよかん	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ (いちご)	牛乳	コッペパン、じゃ がいも、ホット ケーキ粉、油、小 麦粉、ホイップク リーム、グラ ニュー糖、ごま 油、三温糖	豆乳、牛乳、豚ひ き肉、絹ごし豆 腐、ちくわ、生ク リーム、かつお節	たまねぎ、いよか ん、こまつな、にん じん、しめじ、もや し、ブロッコリー、 いちご	かつおだし汁、ケ チャップ、しょう ゆ、食塩、ワイン (白)、おろしに んにく	エネルギー 514 686 kcal たんぱく質 20.4 26.6 g 脂 質 25.9 32.9 g カルシウム 231 257 mg	
11・25 水	ご飯 ☆鶏のから揚げ ☆春雨サラダ 麩のみそ汁	牛乳 牛乳 ココアプリン クラッカー	牛乳	米、グラニュー 糖、揚げ油、はる さめ、ホイップク リーム、片栗粉、 焼ふ、小麦粉、ご ま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、 ハム、淡色みそ、 ゼラチン、いわし (煮干し)	バナナ、かぼちゃ、 キャベツ、たまね ぎ、にんじん	しょうゆ、酢、本 みりん、酒、おろ しにんにく、おろ ししょうが	エネルギー 447 514 kcal たんぱく質 19.0 21.1 g 脂 質 13.1 14.4 g カルシウム 161 118 mg	
12 木 卒園祝い	赤飯 ☆鮭の西京焼き やさしい春巻き 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 バナナタルト風パイ	牛乳	米、春巻きの皮、 もち米、さつまい も、揚げ油、グラ ニュー糖、無塩パ ター、油、三温 糖、米粉	牛乳、さけ、木綿 豆腐、豆乳、あず き(乾)、白みそ	オレンジ、バナナ、 こまつな、にんじ ん、スッキーニ、え のきたけ、黒ごま	かつお・昆布だし 汁、酒、しょう ゆ、本みりん、食 塩	エネルギー 442 535 kcal たんぱく質 17.9 21.4 g 脂 質 15.2 17.9 g カルシウム 184 196 mg	
26 木	ご飯 ☆鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの昆布あえ 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 チキンライス	牛乳	米、焼ふ、三温 糖、ごま油、油	牛乳、さけ、鶏も も肉、淡色みそ、 木綿豆腐	きゅうり、オレンジ 、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、だ いごん、ピーマン、 ねぎ、しめじ、塩こ んぶ、こまつな	かつお・昆布だし 汁、酒、ケチャッ プ、本みりん、 しょうゆ、食塩	エネルギー 439 528 kcal たんぱく質 19.8 23.8 g 脂 質 8.8 9.8 g カルシウム 194 210 mg	
13・27 金	☆のハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 ちんすこう	牛乳	米、小麦粉、油、 三温糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉、豆 乳、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、しめ じ、エリンギ、コー ン、トマト缶詰	かつおだし汁、ケ チャップ、中濃 ソース、酢、ハヤ シルウ、食塩、洋 風だしの素(無 塩)、おろしにん にく	エネルギー 499 615 kcal たんぱく質 18.4 21.6 g 脂 質 16.6 19.7 g カルシウム 258 267 mg	
14・28 土	スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ さつまいものミルクスープ ゼリー	牛乳 牛乳 牛乳わらび餅	牛乳	ゼリー、スパゲ ティ、さつまい も、片栗粉、油、 米粉、三温糖、無 塩バター	牛乳、豚肉、きな 粉	ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマ ン、ごま	ケチャップ、洋風 だしの素(無 塩)、しょうゆ、 酢、食塩、パセリ 粉	エネルギー 435 580 kcal たんぱく質 16.2 22.4 g 脂 質 10.8 15.8 g カルシウム 194 307 mg	

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー559Kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.1g カルシウム 231mg 鉄分 2.5mg  
未満児 エネルギー453Kcal 蛋白質18.7g 脂質 13.3g カルシウム 205mg 鉄分 2.1mg

※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。 ※☆印は5歳児クラスのリクエスト給食です。  
 ※食パン、ロールパン、コッペパンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。