

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	完了期・乳児	幼児
1 水 進級祝い おやつ	豚丼 かぶの甘酢漬け さつま汁 オレンジ	米、さつまいも、焼 心、無塩バター、三 温糖、グラニュー 糖、油	豚肉、淡色み そ、油揚げ、き な粉、いわし(煮 干し)	りんごジュース、たま ねぎ、オレンジ、き ゅうり、かぶ、にんじ ん、かぶ・葉、しめじ	かつおだし汁、酢、 しょうゆ、酒、おろし んにく、おろししょ うが、食塩	牛乳 りんごジュース きな粉お麩ラスク	エネルギー 426 486 kcal たんぱく質 17.2 19.0 g 脂 質 11.9 12.0 g カルシウム 142 95 mg	
15 水	豚丼 かぶの甘酢漬け さつま汁 オレンジ	米、さつまいも、焼 心、無塩バター、三 温糖、グラニュー 糖、油	豚肉、淡色み そ、油揚げ、き な粉、いわし(煮 干し)	たまねぎ、オレンジ、 きゅうり、かぶ、にん じん、かぶ・葉、しめ じ	かつおだし汁、酢、 しょうゆ、酒、おろし んにく、かぶ・葉、し めじ、しょうが、食塩	牛乳 牛乳 きな粉お麩ラスク	エネルギー 417 502 kcal たんぱく質 19.2 23.0 g 脂 質 14.2 16.6 g カルシウム 206 224 mg	
2・16 木 絵本メニュー おやつ	ご飯 ハナナ 鮭のごまみそ焼き 小松菜の納豆あえ 豆腐のすまし汁	米、マヨドレ、三温 糖	牛乳、さけ、木 綿豆腐、挽きわ り納豆、ツナ水 煮缶、淡色み そ、かつお節	バナナ、もやし、こま つな、そらまめ、にん じん、えのきたけ、こ ま、焼きのり、こんぶ (だし用)、カットわ かめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 食塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり 「そらまめくんのベッ ド」のゆでそらまめ	エネルギー 472 564 kcal たんぱく質 23.9 28.8 g 脂 質 12.6 14.6 g カルシウム 216 237 mg	
3・17 金	ご飯 はっさく チンジャオロース (柑橘類) キャベツとわかめの和え物 だいごんの中華スープ	米、小麦粉、グラ ニュー糖、油、ごま 油、三温糖、片栗 粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆 乳	キャベツ、だいごん、 ピーマン、たけの こ、こまつな、黄 ピーマン、にんじん、 たまねぎ、コーン、レ モン果汁、ごま、カッ トわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、酢、食塩、お ろしんにく、おろし しょうが、はっさく	牛乳 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 453 548 kcal たんぱく質 16.5 20.1 g 脂 質 13.6 16.1 g カルシウム 209 232 mg	
4・18 土	鶏そぼろ丼 大根と厚揚げのとろみ煮 かぼちゃのみそ汁 ゼリー	米、無添加食パン、 三温糖、片栗粉、 油、ごま油	牛乳、鶏ひき 肉、生揚げ、淡 色みそ	ゼリー、だいごん、に んじん、たまねぎ、か ぼちゃ、いちごジャ ム、ほうれんそう、い んげん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、おろ ししょうが	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 412 595 kcal たんぱく質 14.1 20.7 g 脂 質 9.5 14.5 g カルシウム 118 200 mg	
6・20 月	ご飯 オレンジ 肉じゃが ブロッコリーのツナ和え 麩とはくさいのみそ汁	米、じゃがいも、小 麦粉、三温糖、油、 焼心	牛乳、豚肉、豆 乳、淡色みそ、 ツナ水煮缶、い わし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、 ブロッコリー、にんじ ん、はくさい、バナナ	かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん、酒、 酢、食塩	牛乳 牛乳 バナナスコーン	エネルギー 462 558 kcal たんぱく質 16.8 20.0 g 脂 質 14.4 16.8 g カルシウム 195 209 mg	
7・21 火	ご飯 バナナ ひじき入りつくね キャベツと油揚げの煮びたし 小松菜のみそ汁	じゃがいも、米、 油、パン粉、片栗 粉、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐、 淡色みそ、油揚 げ、いわし(煮干 し)	バナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、こ まつな、ひじき	かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん、酒、食 塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 405 486 kcal たんぱく質 15.7 18.7 g 脂 質 13.9 16.2 g カルシウム 218 239 mg	
8・22 水	ご飯 はっさく カレーの煮つけ (柑橘類) こまつなのナムル 菜の花と豆腐のすまし汁	米、片栗粉、ごま 油、三温糖	牛乳、かれい、 木綿豆腐、油揚 げ	もやし、はっさく、こ まつな、にんじん、な ばな、ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、 かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん、酒、 酢、おろししょうが、 食塩	牛乳 牛乳 子ぎつねおにぎり	エネルギー 405 484 kcal たんぱく質 19.4 23.3 g 脂 質 8.4 9.4 g カルシウム 221 242 mg	
9・23 木	ポークカレーライス スナックえんどうのサラダ ヨーグルト	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、 豆乳、ツナ水煮 缶	ぶどうジュース、たま ねぎ、にんじん、キャ ベツ、スナックえん どう、コーン、トマト 缶詰、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、しょ うゆ、みりん、食塩、 カレー粉	牛乳 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	エネルギー 474 581 kcal たんぱく質 18.2 21.3 g 脂 質 14.6 17.1 g カルシウム 260 268 mg	
10 金	ご飯 オレンジ 鶏肉の塩こうじ焼き 新ごぼうとじゃが芋きんぴら かぶとなめこのみそ汁	米、じゃがいも、マ カロニ、油、ごま 油、三温糖	牛乳、鶏もも 肉、豚ひき肉、 淡色みそ、粉 チーズ、いわし (煮干し)	オレンジ、たまねぎ、 かぶ、トマトビュ ーレ、ごぼう、にんじ ん、かぶ・葉、なめ こ、ごま	塩こうじ、しょうゆ、 本みりん、酒、コンソ メ(減塩)、おろし しょうが、おろしに んにく、パセリ粉、食塩	牛乳 牛乳 マカロニのトマト煮	エネルギー 399 491 kcal たんぱく質 19.0 23.1 g 脂 質 11.8 14.3 g カルシウム 213 233 mg	
24 金 誕生日会	ロールパン バナナ チキンカツレツ風 キャベツとツナのサラダ ミネストローネスープ	ロールパン、ホットケ ーキ粉、じゃがいも、油、 ホイップクリーム、パン 粉、マヨドレ、グラ ニュー糖、三温糖、オ リーブ油	牛乳、豆乳、鶏 もも肉、絹ごし 豆腐、ツナ水煮 缶、ハム	バナナ、キャベツ、に んじん、ホールマト 缶詰、たまねぎ、いち ご、セロリ、コーン	かつおだし汁、酢、ケ チャップ、ワイン (白)、食塩、しょう ゆ、コンソメ(減 塩)、おろしんにく	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(いちご)	エネルギー 491 657 kcal たんぱく質 24.1 31.4 g 脂 質 21.8 27.8 g カルシウム 204 222 mg	
11・25 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、ホットケー ーキ粉、はちみつ、油、 三温糖、無塩バター	牛乳、豚ひき 肉、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、ごま	かつおだし汁、ケ チャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、酢、コ ンソメ(減塩)、食塩	牛乳 ホットケーキ(はちみつ)	エネルギー 439 565 kcal たんぱく質 16.2 21.7 g 脂 質 13.3 18.4 g カルシウム 160 249 mg	
13・27 月	ご飯 オレンジ 炒り豆腐 ちくわとブロッコリーの和風サラダ えのきたけだいごんみそ汁	米、ホットケー ーキ粉、油、三温糖、ご ま油、片栗粉、オ リーブ油	牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、ち くわ、チーズ、 淡色みそ、ペ ーコン、いわし(煮 干し)	オレンジ、ブロッコ リー、にんじん、たま ねぎ、だいごん、えの きたけ、干しいだけ	しょうゆ、本みりん、 酢、食塩	牛乳 牛乳 ハムチーズパン	エネルギー 470 569 kcal たんぱく質 19.3 23.1 g 脂 質 15.8 18.8 g カルシウム 269 302 mg	
14・28 火	ご飯 バナナ BBQチキン イタリアンサラダ ポテトのコンソメスープ	米、じゃがいも、三 温糖、マヨドレ、 油、片栗粉、オリ ーブ油	牛乳、鶏もも 肉、チーズ	かぼちゃ、バナナ、た まねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 パイン缶、コーン	かつおだし汁、しょう ゆ、ワイン(白)、ケ チャップ、食塩、中濃 ソース、酢、コンソメ (減塩)、おろしに んにく	牛乳 牛乳 甘辛かぼちゃもち	エネルギー 411 488 kcal たんぱく質 17.7 21.0 g 脂 質 11.8 13.6 g カルシウム 191 205 mg	
30 木	ドライカレーライス 小松菜のサラダ かぼちゃとベーコンの豆乳スープ バナナ	米、三温糖、油、小 麦粉	ヨーグルト(無 糖)、豆乳、豚ひ き肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、こ まつな、にんじん、か ぼちゃ、もも缶、みか ん缶、コーン、ピーマ ン、しめじ、干しぶど う、トマト缶詰	かつおだし汁、コンソ メ(減塩)、中濃ソー ス、しょうゆ、酢、食 塩、カレー粉、おろし んにく、おろししょ うが	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 446 507 kcal たんぱく質 16.0 17.5 g 脂 質 12.9 13.4 g カルシウム 207 176 mg	

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー539Kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.8g カルシウム 229mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー438Kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.1g 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、ロールパンは卵、乳・乳製品不用品です。
※24日ロールパンは0歳児は無添加食パンを提供予定です。

