

日 曜	献立名	献立		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
1 金 子どもの日	ちまき風おこわ かつおの竜田揚げ キャベツの浅漬け 若竹汁	オレンジ	牛乳 牛乳 兜のあんパイ	米、もち米、春巻きの皮、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、かつお、豚肉、つぶしあん(砂糖添加)	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、ごぼう、ごま、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 401 473 kcal たんぱく質 20.7 24.6 g 脂質 11.4 13.3 g カルシウム 211 193 mg	
2 土	焼き鳥丼 キャベツと油揚げの煮びたし わかめのみそ汁 ゼリー		牛乳 ホットケーキ(ジャム)	ゼリー、米、ホットケーキ粉、三温糖、油、無塩バター	牛乳、鶏肉、淡色みそ、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、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 450 580 kcal たんぱく質 15.6 21.3 g 脂質 12.7 17.5 g カルシウム 142 228 mg	
7・21 木	たけのご飯 鮭の塩こうじ焼き 小松菜とツナのごま和え 麩とじゃがいものみそ汁	オレンジ	牛乳 牛乳 スパゲティナポリタン	米、スパゲティ、じゃがいも、焼心、三温糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ、ピーマン、すりごま、ごま	ケチャップ、かつおだし汁、酒、塩こうじ、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩、パセリ粉	エネルギー 441 523 kcal たんぱく質 25.3 28.7 g 脂質 10.9 11.8 g カルシウム 230 249 mg	
8 金 20 水	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 豆腐のすまし汁	バナナ	牛乳 牛乳 もちもちチーズパン	米、小麦粉、じゃがいも、白玉粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ちくわ、チーズ、油揚げ、粉チーズ、淡色みそ	バナナ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、えのきたけ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 459 549 kcal たんぱく質 19.2 22.8 g 脂質 15.1 17.5 g カルシウム 253 301 mg	
9・23 土	チキンライス かぼちゃサラダ ポトフ ゼリー		牛乳 きな粉おはぎ	米、ゼリー、じゃがいも、マヨドレ、三温糖、油	牛乳、鶏肉、きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン	ケチャップ、コンソメ(減塩)、食塩	エネルギー 458 605 kcal たんぱく質 15.8 22.1 g 脂質 9.7 14.3 g カルシウム 103 182 mg	
11・25 月	ご飯 ポークチャップ かぼちゃのチーズ焼き えのきのすまし汁	オレンジ	牛乳 牛乳 そぼろおにぎり	米、油、三温糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、パセリ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	エネルギー 492 610 kcal たんぱく質 22.4 26.8 g 脂質 16.0 19.3 g カルシウム 208 222 mg	
12 火	麻婆豆腐丼 ナムル ワンタンスープ バナナ		牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、黒砂糖、ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、淡色みそ	バナナ、ごまつな、にんじん、もやし、ねぎ、にら、コーン、しいたけ、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 463 565 kcal たんぱく質 19.4 22.4 g 脂質 14.1 16.9 g カルシウム 336 318 mg	
13 水	ご飯 炒り鶏 中華風きゅうり かぶのすまし汁	オレンジ	牛乳 牛乳 お豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	きゅうり、オレンジ、だいこん、かぶ、にんじん、かぶ・葉、しいたけ、ねぎ、黒ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩	エネルギー 465 535 kcal たんぱく質 16.7 19.9 g 脂質 18.2 18.6 g カルシウム 226 248 mg	
14・28 木	ご飯 カレーの照り焼き 高野豆腐の含め煮 かぼちゃの豆乳みそ汁	バナナ	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、三温糖、油	牛乳、かれい、豆乳、凍り豆腐、きな粉、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、しいたけ、いんげん	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 462 575 kcal たんぱく質 22.9 29.8 g 脂質 10.6 13.5 g カルシウム 230 272 mg	
15・29 金	ポークカレーライス 切り干し大根のマヨサラダ ヨーグルト		牛乳 牛乳 みかんゼリー クラッカー	米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、豆乳、ちくわ	オレンジジュース、たまねぎ、にんじん、みかん缶、切り干しだいこん、きゅうり、カットトマト缶詰、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、しょうゆ、コンソメ(減塩)、みりん、カレー粉、食塩	エネルギー 483 597 kcal たんぱく質 18.1 21.2 g 脂質 15.5 18.4 g カルシウム 277 291 mg	
16・30 土	ビビンバ丼 大学芋 コーンの中華スープ ゼリー		牛乳 牛乳 はちみつどらやき	ゼリー、米、さつまいも、ホットケーキ粉、はちみつ、油、三温糖、無塩バター、ごま油	牛乳、豚ひき肉	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、黒ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 508 653 kcal たんぱく質 13.7 19.2 g 脂質 14.2 19.5 g カルシウム 142 235 mg	
18 月	ご飯 さわらのコーンマヨ焼き そぼろ納豆 かぶとなめこのみそ汁	バナナ	牛乳 牛乳 じゃこなおにぎり	米、マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、鶏ひき肉、挽きわり納豆、淡色みそ、いわし(煮干し)	ごまつな、バナナ、かぶ、もやし、にんじん、かぶ・葉、なめこ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン、ほしのり	酒、しょうゆ、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 444 545 kcal たんぱく質 19.8 24.1 g 脂質 12.8 14.9 g カルシウム 227 254 mg	
19 火 世界の料理 メキシコ	ご飯 チリコンカン(ひき肉、豆、トマトの煮込み) アスパラとマカロニのサラダ トラルペーニョ(鶏肉のスープ)	オレンジ	牛乳 牛乳 ブニュエロ (揚げ菓子はちみつかけ)	じゃがいも、米、ぎょうざの皮、マカロニ、マヨドレ、はちみつ、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、鶏肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン、いんげん、レモン果汁	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ(減塩)、おろしにんにく	エネルギー 454 543 kcal たんぱく質 17.9 21.6 g 脂質 14.4 16.1 g カルシウム 174 185 mg	
22 金 ピクニック ランチ	ツナマヨおにぎり わかめおにぎり 鶏のから揚げ ブロッコリーのカラフルサラダ	バナナ	牛乳 牛乳 ジャムサンド	米、無添加食パン、じゃがいも、揚げ油、マヨドレ、片栗粉、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶	バナナ、ブロッコリー、いちごジャム、にんじん、コーン、焼きのり、ごま	しょうゆ、本みりん、酒、酢、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 486 618 kcal たんぱく質 19.1 23.9 g 脂質 15.5 18.3 g カルシウム 158 165 mg	
26 火 非常食	焼き鳥丼(非常食「やきとり缶」使用) ナムル ワンタンスープ バナナ		牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、黒砂糖、ぎょうざの皮、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ハム	バナナ、ごまつな、もやし、ねぎ、にんじん、コーン、ごま、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	エネルギー 447 544 kcal たんぱく質 18.7 21.5 g 脂質 13.1 15.7 g カルシウム 295 267 mg	
27 水	食パン ふんわりハンバーグ りんご酢のサラダ コンソメスープ	メロン	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ (さくらんぼ)	無添加食パン、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、ホイップクリーム、パン粉、グラニュー糖、三温糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、さくらんぼ	かつおだし汁、コンソメ(減塩)、中濃ソース、ケチャップ、りんご酢、食塩	エネルギー 468 615 kcal たんぱく質 19.5 25.1 g 脂質 22.5 26.7 g カルシウム 209 231 mg	

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー 576kcal たんぱく質23.7g 脂質16.8g 鉄分2.0mg カルシウム243mg  
未満児 エネルギー 465kcal たんぱく質19.2g 脂質13.9g 鉄分2.0mg カルシウム211mg

※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。