

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
1・15 月	ご飯 バナナ 炒り豆腐カレー味 新ごぼうときゅうりのサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 牛乳 ジャージャー麺	ゆで中華めん、米、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、淡色みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ほうれんそう、しいたけ、干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、カレー粉	エネルギー 473 581 kcal たんぱく質 19.8 24.1 g 脂質 16.3 19.7 g カルシウム 218 242 mg	
2・16 火	ご飯 オレンジ 鶏肉といんげんのトマト煮 コールスローサラダ ズッキーニのコンソメスープ	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	米、もち米、三温糖、砂糖、油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏肉、きな粉	トマト缶詰、オレンジ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、きゅうり、いんげん、コーン	かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ(減塩)、おろしにんにく	エネルギー 405 501 kcal たんぱく質 17.8 21.5 g 脂質 9.9 11.4 g カルシウム 173 183 mg	
3・17 水	ご飯 バナナ あじのかば焼き 小松菜の納豆あえ キャベツとえのきのみそ汁	牛乳 牛乳 のりじゃこトースト	米、無添加食パン、揚げ油、片栗粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、あじ、挽きわり納豆、淡色みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが	エネルギー 445 573 kcal たんぱく質 19.6 24.6 g 脂質 14.1 17.3 g カルシウム 229 254 mg	
4・18 木	カルシウムふりかけごはん 肉じゃが オレンジ いんげんのおかかあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 パンプキン蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆乳、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、いんげん、かぼちゃ、もやし、にんじん、こまつな、干しぶどう、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 378 487 kcal たんぱく質 16.7 20.5 g 脂質 10.5 12.4 g カルシウム 225 252 mg	
5・19 金	ご飯 メロン 焼肉風チキン レタスの和風サラダ なすと揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 あじさいゼリー おやつ小魚(ごま)	米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶、カルピス、淡色みそ、油揚げ、小魚、いわし(煮干し)	メロン、ぶどうジュース、レタス、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、みかん缶、ごま、すりごま、粉かてん	しょうゆ、本みりん、酢、おろしにんにく	エネルギー 411 496 kcal たんぱく質 18.6 22.4 g 脂質 14.0 16.5 g カルシウム 227 257 mg	
20 土	豚丼 かぶの甘酢漬け 具だくさんみそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 ホットケーキ(ジャム)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、三温糖、油、無塩バター	牛乳、豚肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	ゼリー、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、いちごジャム、しめじ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 400 581 kcal たんぱく質 15.9 22.3 g 脂質 9.4 14.6 g カルシウム 192 225 mg	
8・22 月	ご飯 バナナ 豚肉と春雨の炒め物 きゅうりの浅漬け かぶとなめこのみそ汁	牛乳 牛乳 みたらしじゃがいももち	じゃがいも、米、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、かぶ、はくさい、にんじん、かぶ・葉、なめこ、にら	しょうゆ、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 466 475 kcal たんぱく質 17.7 18.8 g 脂質 15.0 10.7 g カルシウム 198 206 mg	
9・23 火	ご飯 オレンジ ヤンニョム風チキン 小松菜のナムル 大根の中華スープ	牛乳 牛乳 バナナのココアスコーン	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、揚げ油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆乳	もやし、オレンジ、だいごん、こまつな、コーン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、バナナ、ごま	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、おろしにんにく	エネルギー 464 563 kcal たんぱく質 22.8 21.5 g 脂質 12.1 17.6 g カルシウム 219 215 mg	
10・24 水	ご飯 バナナ 鮭の西京焼き 切干し大根の煮物 はくさいの豆乳みそ汁	牛乳 牛乳 とり五目おにぎり	米、三温糖、油、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、油揚げ、鶏ひき肉、淡色みそ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、切り干しだいごん、いんげん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう	かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	エネルギー 445 568 kcal たんぱく質 17.9 27.8 g 脂質 13.7 14.1 g カルシウム 228 241 mg	
11・25 木	ご飯 オレンジ あんかけチキンバーグ 焼きビーフン かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 パリパリピザ	米、ぎょうざの皮、ビーフン、パン粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、とろけるチーズ、豚肉、豆乳、ベーコン、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、食塩、パセリ粉	エネルギー 461 556 kcal たんぱく質 19.2 22.5 g 脂質 14.3 16.9 g カルシウム 198 256 mg	
12 金 郷土料理 (宮城県)	ご飯 すいか 豚のネギ塩焼き なす炒り はっと汁	牛乳 牛乳 がんづき (ごま蒸しパン)	米、小麦粉、油、焼心(庫心)、黒砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳	なす、すいか、ねぎ、だいごん、にんじん、しいたけ、黒ごま	かつおだし汁、酒、本みりん、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 445 564 kcal たんぱく質 16.8 23.2 g 脂質 12.0 17.1 g カルシウム 160 218 mg	
26 金 誕生日会	食パン すいか マカロニグラタン ちくわとブロッコリーの和風サラダ ズッキーニとコーンのスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ (マーブル)	無添加食パン、小麦粉、グラニュー糖、マカロニ、バター、ホイップクリーム、油、ごま油、三温糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏肉、豆乳、ちくわ、とろけるチーズ	たまねぎ、すいか、ブロッコリー、メロン、にんじん、ズッキーニ、ブルーベリー、しめじ、コーン	かつおだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ(減塩)、食塩	エネルギー 491 672 kcal たんぱく質 19.7 25.8 g 脂質 19.3 25.2 g カルシウム 277 329 mg	
13・27 土	ミートスパゲッティ さつまいもサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 牛乳 牛乳わらび餅	スパゲッティ、さつまいも、砂糖、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、ツナ水煮缶、粉チーズ	ゼリー、たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、きゅうり、コーン	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ(減塩)	エネルギー 445 584 kcal たんぱく質 16.8 23.0 g 脂質 12.0 17.1 g カルシウム 160 258 mg	
29 月	ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 豆乳クッキー	米、小麦粉、じゃがいも、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、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、ハヤシライス、食塩、洋風だしの素(無塩)、おろしにんにく	エネルギー 517 638 kcal たんぱく質 19.9 23.5 g 脂質 17.4 20.7 g カルシウム 259 268 mg	
30 火	ご飯 バナナ カレイのカレー風味焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 麩となすのみそ汁	牛乳 牛乳 フライドポテト	じゃがいも、米、油、焼心、片栗粉、ごま油	牛乳、かれい、鶏ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、バナナ、なす、こまつな	本みりん、酒、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 410 501 kcal たんぱく質 19.4 23.7 g 脂質 11.6 13.7 g カルシウム 195 211 mg	

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー 549kcal たんぱく質22.9g 脂質15.9g 鉄分3.0mg カルシウム239mg  
未満児 エネルギー 440kcal たんぱく質18.5g 脂質13.1g 鉄分2.0mg カルシウム208mg

※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。