

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・15 水	麻婆豆腐丼 ナムル ワンタンスープ すいか	牛乳 牛乳 レーズンスコーン	牛乳	米、小麦粉、三温糖、油、餃子の皮、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、ハム、淡色みそ	すいか、こまつな、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、にら、干しぶどう、コーン、しいたけ、	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 479 たんぱく質 17.5 脂質 17.3 カルシウム 241	587 kcal 21.8 g 21.2 g 275 mg
2・16 木	ご飯 さけの香り焼き なすとひき肉のみそ炒め 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳 ココアプリン クラッカー	牛乳	米、じゃがいも、グラニュー糖、ホイップクリーム、ごま油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、淡色みそ、ゼラチン	オレンジ、なす、こまつな、ピーマン	かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 427 たんぱく質 22.2 脂質 14.5 カルシウム 183	486 kcal 25.2 g 15.3 g 145 mg
3・17 金	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ ツナと冬瓜の中華スープ	牛乳 牛乳 のり塩お麩ラスク	牛乳	米、揚げ油、焼豆、無塩バター、はるさめ、片栗粉、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ハム	バナナ、とうがん、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 404 たんぱく質 17.4 脂質 14.7 カルシウム 153	491 kcal 21.2 g 18.2 g 161 mg
4・18 土	ハヤシライス コーンサラダ ゼリー	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、豆乳	マスカットゼリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、カットトマト缶詰	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、ハヤシルウ、食塩、コンソメ(無塩)、おろしにんにく	エネルギー 493 たんぱく質 15.8 脂質 14.5 カルシウム 164	653 kcal 21.7 g 19.9 g 256 mg
6・月 30・木	ご飯 鶏肉の西京焼き ブロッコリーのおかかチーズ和え わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳	米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、腐、チーズ、白みそ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 398 たんぱく質 19.6 脂質 9.0 カルシウム 202	483 kcal 23.5 g 10.7 g 219 mg
7 火 七夕	七夕にんじんピラフ かぼちゃシチュー そうめんサラダ すいか	牛乳 牛乳 七夕ゼリー せんべい	牛乳	米、干しそうめん、マヨドレ、無塩バター、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ハム、かまぼこ	かぼちゃ、ぶどうジュース、たまねぎ、すいか、にんじん、オレンジジュース、しめじ、オクラ、粉かんでん	かつおだし汁、コンソメ(減塩)、食塩、酢、パセリ粉	エネルギー 424 たんぱく質 13.7 脂質 13.2 カルシウム 166	516 kcal 16.7 g 15.6 g 174 mg
21 火	ご飯 炒り鶏 キャベツの浅漬け 小松菜のみそ汁	牛乳 牛乳 きな粉トースト	牛乳	米、無添加食パン、じゃがいも、三温糖、バター、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、きな粉、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー 434 たんぱく質 17.8 脂質 11.6 カルシウム 201	521 kcal 21.2 g 13.3 g 216 mg
8・22 水	ご飯 チンジャオロース 中華風きゅうり だいこんの中華スープ	牛乳 牛乳 焼きそば	牛乳	米、焼きそばめん、ごま油、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、だいこん、キャベツ、ピーマン、こまつな、もやし、コー	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 413 たんぱく質 17.1 脂質 13.7 カルシウム 171	506 kcal 21.1 g 16.4 g 184 mg
9・23 木	塩こんぶご飯 あじのパン粉焼き ほうれん草の白あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 サーターアングギー	牛乳	米、小麦粉、さつまいも、パン粉、三温糖、揚げ油、マヨドレ、油	牛乳、あじ、木綿豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、塩こんぶ、すりごま	しょうゆ、ワイン(白)、おろしにんにく	エネルギー 407 たんぱく質 17.4 脂質 12.6 カルシウム 247	509 kcal 21.2 g 14.7 g 274 mg
10 金	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ 絵本おやつ なすと揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 白くまちゃんのホットケーキ	牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨドレ、油、無塩バター、三温糖	牛乳、豚肉、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、コーン、いちごジャム	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	エネルギー 427 たんぱく質 22.2 脂質 14.5 カルシウム 183	598 kcal 23.6 g 18.8 g 231 mg
24 金	ロールパン ふんわりハンバーグ ちくわの和風サラダ お誕生日会 トマトのコンソメスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(パイナップルケーキ)	牛乳	ロールパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、ホイップクリーム、パン粉、油、グラニュー糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ちくわ	すいか、たまねぎ、キャベツ、コーン、パイン缶、トマト、にんじん	かつおだし汁、コンソメ(減塩)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、りんご酢、食塩	エネルギー 417 たんぱく質 16.5 脂質 18.7 カルシウム 188	552 kcal 21.8 g 22.3 g 205 mg
11・25 土	焼き鳥丼 ブロッコリーのツナ和え わかめのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 牛乳 豆乳クッキー	牛乳	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、淡色みそ、豆乳、ツナ水煮缶	ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	エネルギー 453 たんぱく質 18.3 脂質 12.7 カルシウム 194	579 kcal 23.8 g 17.6 g 269 mg
13・27 月	ご飯 ひじき入りつくね 切り干し大根のマヨサラダ 麩とじゃがいものみそ汁	牛乳 牛乳 五平餅	牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、三温糖、焼豆、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、ちくわ、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、ひじき	しょうゆ、酒、本みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 443 たんぱく質 16.3 脂質 12.6 カルシウム 196	546 kcal 20.0 g 14.3 g 229 mg
14・28 火	ご飯 カレーの煮つけ オクラの納豆あえ かぶとなめこのみそ汁	牛乳 牛乳 かぼちゃの天ぷら	牛乳	米、米粉、揚げ油、砂糖、片栗粉、三温糖	牛乳、かれい、挽きわり納豆、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、バナナ、もやし、かぶ、オクラ、かぶ・葉、にんじん、なめこ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、食塩	エネルギー 411 たんぱく質 19.8 脂質 9.4 カルシウム 219	489 kcal 23.7 g 10.6 g 242 mg
29 水	ポークカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳	米、無添加食パン、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、コーン、カットトマト缶詰、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、コンソメ(減塩)、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 492 たんぱく質 18.3 脂質 14.9 カルシウム 261	646 kcal 22.5 g 18.4 g 271 mg
31 金	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ なすと揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 さくさくパイ(ココアシュガー)	牛乳	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨドレ、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、豚肉、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、コーン	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	エネルギー 452 たんぱく質 18.8 脂質 15.2 カルシウム 176	541 kcal 22.4 g 18.0 g 186 mg

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー 539kcal たんぱく質22.1g 脂質16.3g 鉄分2.2mg カルシウム222mg
未満児 エネルギー 439kcal たんぱく質18.1g 脂質13.5g 鉄分1.9mg カルシウム198mg

※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。

*24日のロールパンは0・1歳児は無添加食パンを提供予定です。

※食パン、ロールパン、かまぼこ、焼きそば麺は卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。