

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 土	ビビンバ丼 大学芋 コーンの中華スープ ゼリー	牛乳 どらやき（ジャム）	ゼリー、米、さつまいも、ホットケーキ粉、ジャム、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 505 649 kcal たんばく質 13.7 19.2 g 脂 質 14.2 19.5 g カルシウム 142 235 mg	
3・17 月	ご飯 オレンジ 鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐の含め煮 切り干し大根のみそ汁	牛乳 牛乳 もっちり スイートパンプキン	米、米粉、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、凍り豆腐、淡色みそ、豆乳、いわし(煮干し)	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、こまつな、しいたけ、切り干しだいこん、いんげん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、塩こうじ、酒、本みりん、みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 405 485 kcal たんばく質 21.7 26.1 g 脂 質 9.9 11.2 g カルシウム 238 264 mg	
4・18 火	ご飯 バナナ バーベキューチキン トマトとチーズのキューブサラダ キャベツのコンソメスープ	牛乳 牛乳 枝豆の塩こんおにぎり	米、油、三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、チーズ	バナナ、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、パイン缶、にんじん、えだまめ、コーン、塩こんぶ	かつおだし汁、酢、ワイン（白）、ケチャップ、食塩、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ（減塩）、おろしにんにく	エネルギー 428 522 kcal たんばく質 18.7 22.5 g 脂 質 11.1 12.8 g カルシウム 191 206 mg	
5・19 水	ご飯 すいか なすと豚肉のみそ炒め じゃがいものチーズ焼き 豆腐とかぶのすまし汁	牛乳 牛乳 アイスクリーム ポップコーン	米、じゃがいも、油、ポップコーン、三温糖、片栗粉	牛乳、アイスクリーム、豚肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、淡色みそ、ベーコン	なす、すいか、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 485 564 kcal たんばく質 19.7 23.1 g 脂 質 18.1 20.5 g カルシウム 283 304 mg	
6・20 木	ご飯 バナナ あじの南蛮漬け 小松菜とツナのごま和え じゃがいもと揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 焼きとうもろこし	米、じゃがいも、揚げ油、三温糖、片栗粉	牛乳、あじ、ツナ水煮缶、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	とうもろこし、バナナ、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、すりごま、カットわかめ	しょうゆ、酢、おろししょうが、酒	エネルギー 397 477 kcal たんばく質 18.1 22.1 g 脂 質 11.6 13.1 g カルシウム 234 257 mg	
7・21 金	夏野菜カレーライス ちくわとブロッコリーの和風サラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 ブルーベリースコーン	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、豆乳、調製豆乳、ちくわ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブルーベリー、ズッキーニ、ホールトマト缶詰	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ（減塩）、酢、みりん、ワイン（白）、カレー粉、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 580 692 kcal たんばく質 23.1 27.1 g 脂 質 19.9 23.7 g カルシウム 277 289 mg	
8・22 土	タコライス じゃが芋とツナの炒り煮 コンソメスープ ゼリー	牛乳 牛乳 牛乳わらび餅	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、ツナ水煮缶、きな粉	ゼリー、たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ（減塩）、食塩、おろしにんにく、パセリ粉	エネルギー 427 583 kcal たんばく質 15.6 21.8 g 脂 質 13.2 18.6 g カルシウム 179 282 mg	
10・24 月	ご飯 バナナ カレイのカレー風味焼き そぼろ納豆 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 牛乳 ツナマヨトースト	米、無添加食パン、マヨドレ、三温糖、ごま油、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、えのきだけ、こまつな、にんじん、カットわかめ	酒、本みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、カレー粉	エネルギー 438 567 kcal たんばく質 23.3 29.5 g 脂 質 13.1 16.3 g カルシウム 208 233 mg	
25 火 バトナム料理	鶏肉のフォー バトナム風肉団子 レタスの和風サラダ オレンジ	牛乳 牛乳 バナナフリッター	米粉めん、小麦粉、揚げ油、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ水煮缶	バナナ、もやし、オレンジ、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、レモン果汁、にんにく、あおのり、ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、しょうゆ（うすくち）、酢、食塩、おろしにんにく	エネルギー 404 511 kcal たんばく質 17.7 21.4 g 脂 質 15.1 17.3 g カルシウム 177 189 mg	
12・26 水	豚丼 みそドレッシングサラダ 冬瓜とハムの中華スープ バナナ	牛乳 牛乳 かぼちゃケーキ	米、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆乳、ハム、淡色みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、とうがん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、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 469 563 kcal たんばく質 18.1 22.1 g 脂 質 15.5 18.2 g カルシウム 178 192 mg	
13・27 木	ご飯 オレンジ 炒り鶏 きゅうりの昆布あえ なすのみそ汁	牛乳 牛乳 カルピスミルクゼリー	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、カルピス、淡色みそ、いわし(煮干し)	きゅうり、オレンジ、だいこん、なす、にんじん、みかん缶、たまねぎ、しいたけ、ほうれんそう、塩こんぶ、粉かてん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	エネルギー 391 468 kcal たんばく質 15.5 18.4 g 脂 質 11.9 13.7 g カルシウム 224 247 mg	
14 金 お盆 31・月	ご飯 フルーツカクテル 高野豆腐のから揚げ ひじきの煮物 麩とだいこんのすまし汁	牛乳 牛乳 二色おはぎ	米、もち米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、三温糖、焼酎、油	牛乳、凍り豆腐、ちくわ、さらしあん（乾）、きな粉	もも缶、みかん缶、にんじん、だいこん、いんげん、ひじき、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 429 534 kcal たんばく質 14.1 17.2 g 脂 質 10.9 13.2 g カルシウム 206 232 mg	
28 金 お誕生日会	ロールパン メロン ひき肉の春巻き ブロッコリーのカラフルサラダ ミネストローネスープ	牛乳 牛乳 誕生日ケーキ レモン・アイシング	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、春巻きの皮、グラニュー糖、ホイップクリーム、油、揚げ油、粉糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ハム、淡色みそ	キャベツ、トマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、にら、たまねぎ、オレンジ、セロリ、コーン、レモン果汁	かつおだし汁、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ（減塩）	エネルギー 427 586 kcal たんばく質 15.9 21.2 g 脂 質 17.9 22.9 g カルシウム 201 222 mg	
29 土	焼き鳥丼 小松菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、無添加食パン、はちみつ、三温糖、無塩バター、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、かつお節	ゼリー、こまつな、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、えのきだけ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 445 614 kcal たんばく質 14.8 21.7 g 脂 質 13.4 19.3 g カルシウム 137 232 mg	

献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー 557kcal
たんばく質22.5g
脂質16.8g
鉄分3.0mg
カルシウム245mg

エネルギー 448kcal
たんばく質18.0g
脂質13.8g
鉄分2.0mg
カルシウム210mg

※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・牛乳・乳製品不使用のものを使用します。

※5・19日のアイスクリームは卵不使用のものを使用します。