

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
2・16	ごはん バナナ 鶏肉のマーマレード焼き 水 麩と冬瓜の五目煮 なすのみそ汁	牛乳 牛乳 揚げパン（きな粉）	米、ロールパン、三温糖、焼酎、揚げ油、油	牛乳、鶏肉、淡色みそ、きな粉、いわし(煮干し)	バナナ、とうがん、なす、にんじん、いんげん、こまつな、しめじ、マーマレード、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 492 604 kcal たんぱく質 20.7 26.2 g 脂 質 14.5 17.5 g カルシウム 199 217 mg	
3・17	ごはん なし カレイの煮つけ 木 ほうれん草の白あえ かぼちゃの豆乳みそ汁	牛乳 牛乳 みたらしさつまいももち	さつまいも、米、片栗粉、三温糖	牛乳、かれい、豆乳、木綿豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	なし、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが	エネルギー 417 501 kcal たんぱく質 19.3 23.2 g 脂 質 8.1 8.9 g カルシウム 237 263 mg	
4・18	ごはん バナナ チキン南蛮 金 コーンサラダ 麩とはくさいのすまし汁	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	米、ホットケーキ粉、揚げ油、三温糖、片栗粉、マヨドレ、グラニュー糖、焼酎、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン、きゅうり、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢、食塩、酢、パセリ粉	エネルギー 440 525 kcal たんぱく質 17.1 20.3 g 脂 質 14.0 16.4 g カルシウム 174 184 mg	
5・19	カレーうどん ポテトのキューブサラダ 土 ゼリー	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	ゆでうどん、米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、きな粉	ゼリー、にんじん、きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、カレールウ、本みりん、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 376 483 kcal たんぱく質 13.3 18.1 g 脂 質 9.0 12.9 g カルシウム 91 163 mg	
7	ごはん オレンジ 焼肉風チキン 月 ブロッコリーとツナの磯和え なめことかぶのみそ汁	牛乳 牛乳 ココアバナナクッキー	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、淡色みそ、ツナ水煮缶、豆乳、いわし(煮干し)	ブロッコリー、オレンジ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、バナナ、なめこ、すりごま、焼きのり	本みりん、しょうゆ、酢、おろしにんにく、食塩	エネルギー 444 534 kcal たんぱく質 19.1 22.8 g 脂 質 15.6 18.3 g カルシウム 215 235 mg	
8	もみじ御飯 バナナ 郷土料理 ゼリーフライ 埼玉県 コールスローサラダ 切り干し大根のみそ汁	牛乳 牛乳 飯餅（やきびん）	米、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、油、三温糖、パン粉	牛乳、おから、豚ひき肉、チーズ、淡色みそ、いわし(煮干し)	にんじん、バナナ、キャベツ、きゅうり、こまつな、コーン、ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、ごま、こんぶ(だし用)、あおのり	中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 443 552 kcal たんぱく質 13.7 16.5 g 脂 質 13.3 15.5 g カルシウム 244 275 mg	
9	ごはん なし 鮭の西京焼き 水 オクラの納豆あえ かぶのすまし汁	牛乳 牛乳 マカロニのトマト煮	米、マカロニ、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、さけ、挽きわり納豆、豚ひき肉、白みそ、粉チーズ、かつお節	なし、たまねぎ、もやし、かぶ、オクラ、トマトピューレ、かぶ・葉、にんじん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、コンソメ(減塩)、食塩、おろしにんにく、パセリ粉	エネルギー 423 507 kcal たんぱく質 23.1 27.8 g 脂 質 10.9 12.5 g カルシウム 205 223 mg	
10	カルシウムふりかけごはん 肉じゃが 木 いんげんのおかかあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 豆乳きな粉蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、木綿豆腐、きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、いんげん、もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、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 394 496 kcal たんぱく質 18.0 21.9 g 脂 質 9.9 11.3 g カルシウム 224 247 mg	
11	ごはん バナナ 30 ぶりの竜田揚げ 水 こまつなのナムル えのきとかぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 チキンライス	米、片栗粉、揚げ油、ごま油、三温糖、油	牛乳、ぶり、鶏肉、ちくわ、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、こまつな、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、えのきだけ、ごま、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、おろししょうが、食塩	エネルギー 457 583 kcal たんぱく質 17.4 22.1 g 脂 質 14.4 18.1 g カルシウム 200 217 mg	
12・26	ごはん ゼリー 土 ポークチャップ ブロッコリーのマヨ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 牛乳わらび餅(ココア)	ゼリー、米、三温糖、片栗粉、マヨドレ、油	牛乳、豚肉、生揚げ、淡色みそ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	エネルギー 398 543 kcal たんぱく質 14.8 21.5 g 脂 質 11.2 16.6 g カルシウム 156 256 mg	
14・28	ごはん オレンジ 月 豆腐と青菜のチャンプルー 中華風きゅうり だいこんとわかめのすまし汁	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	米、マヨドレ、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ツナ水煮缶、かつお節	きゅうり、オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ、焼きのり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	エネルギー 449 541 kcal たんぱく質 18.9 22.6 g 脂 質 14.3 16.9 g カルシウム 218 238 mg	
15・29	ポークカレーライス りんご酢のサラダ 火 ヨーグルト	牛乳 牛乳 みかんゼリー クッラカー	米、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、ツナ水煮缶	オレンジジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、カットトマト缶詰、粉かんでん	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	エネルギー 477 588 kcal たんぱく質 19.7 23.2 g 脂 質 15.2 18.0 g カルシウム 264 274 mg	
24	うさぎごはん りんご 木 鶏肉の照り焼き お月見 さといもの含め煮 のっぺい汁	牛乳 牛乳 うさぎのスイートポテト	さつまいも、米、さといも、三温糖、小麦粉、無塩バター、油、オイルスプレー	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	りんご、にんじん、だいこん、こまつな、いちごジャム、いんげん、ごぼう、ねぎ、黒ごま	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 416 515 kcal たんぱく質 16.8 20.4 g 脂 質 9.6 11.2 g カルシウム 190 210 mg	
25	食パン オレンジ 金 さけのコーンフレーク焼き お誕生日会 フレンチサラダ かぶとベーコンの豆乳スープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(かきブラウニー)	無添加食パン、コーンフレーク、グラニュー糖、油、米粉、ホイップクリーム、マヨドレ、三温糖、片栗粉	牛乳、豆乳、さけ、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ベーコン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、かき、しめじ、きゅうり、にんにく	かつおだし汁、コンソメ(減塩)、りんご酢、食塩、しょうゆ	エネルギー 456 615 kcal たんぱく質 22.0 28.3 g 脂 質 19.7 24.9 g カルシウム 206 225 mg	

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー 543kcal たんぱく質22.4 g 脂質15.7 g 鉄分3.0mg カルシウム229mg
未満児 エネルギー 436kcal たんぱく質18.0 g 脂質12.7 g 鉄分2.0mg カルシウム196mg

※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

※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。

※食パンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用していますが、2・16日「揚げパン」のロールパンは乳・乳製品が含まれます。

※9月1日は引き取り訓練に合わせて、お昼とおやつで下記の非常食を提供予定です。

昼食 α米、ぶりの照り焼き、切り干し大根煮。おやつ りんごジュース、クラッカー