

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 月	ごはん オレンジ 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 かぼちゃとわかめのみそ汁	牛乳 牛乳 ココアバナナケーキ	米、小麦粉、油、三温糖、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 424 524 kcal たんばく質 20.5 24.8 g 脂 質 12.0 14.2 g カルシウム 226 252 mg			
	ごはん りんご さわらの幽庵焼き 花やさいのおかかチーズ和え 根菜のみそ汁	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	米、三温糖、油	牛乳、さわら、淡色みそ、チーズ、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、にんじん、ブロッコリー、だいこん、カリフラワー、ごぼう、ゆず果汁	酒、しょうゆ、本みりん	エネルギー 444 533 kcal たんばく質 20.1 24.2 g 脂 質 11.7 13.4 g カルシウム 204 222 mg			
	カルシウムふりかけごはん 肉じゃが バナナ やみつきキャベツ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 牛乳 レーズンクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆乳、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、なめこ、干しぶどう、塩こんぶ、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	エネルギー 427 536 kcal たんばく質 16.7 20.6 g 脂 質 13.1 15.6 g カルシウム 234 264 mg			
	6 金 ピクニックランチ	鮭おにぎり みかん わかめおにぎり 鶏のから揚げ さつまいもとりんごのサラダ	牛乳 牛乳 焼きそば	米、焼きそばめん、さつまいも、揚げ油、マヨドレ、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、さけ	みかん、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、りんご、コーン、ごま、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酒、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 464 561 kcal たんばく質 20.0 24.3 g 脂 質 14.8 17.6 g カルシウム 185 199 mg		
7・21 土	豚丼 かぶの甘酢漬け 具たくさんみそ汁 ゼリー	牛乳 きな粉お麩ラスク	米、焼ふ、無塩バター、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	ゼリー、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、かぶ、にんじん、しめじ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 411 529 kcal たんばく質 16.3 21.9 g 脂 質 11.1 15.6 g カルシウム 108 186 mg			
9・30 月	ポークカレーライス れんこんのツナサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 かぼちゃ餡パイ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、小麦粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)（タカナシ）、豚肉(もも)、豆乳、ツナ水煮缶、つぶしあん(砂糖添加)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、れんこん、かぼちゃ、コーン、りんご、トマト缶詰	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、コンソメ、りんご酢、食塩、カレー粉、にんにく、しょうが	エネルギー 500 616 kcal たんばく質 20.4 24.0 g 脂 質 16.4 19.6 g カルシウム 263 272 mg			
10・24 火	ごはん りんご 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆あえ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、無添加食パン、三温糖、無塩バター、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、かつお節	りんご、もやし、ごまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 445 575 kcal たんばく質 22.4 28.1 g 脂 質 13.0 15.9 g カルシウム 219 242 mg			
11 水 世界の料理スペイン	パエリア ピンチョス ソパデアホ（にんにくのスープ） バナナ	牛乳 チュロス ホットミルクココア	米、ホットケーキ粉、三温糖、オリーブ油、揚げ油、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、スライスチーズ、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、なす、トマト缶詰、ごまつな、きゅうり、ミニトマト、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム、にんにく	ケチャップ、ワイン（白）、コンソメ（減塩）、中濃ソース、食塩、酢、カレー粉、おろしにんにく	エネルギー 464 562 kcal たんばく質 17.3 20.1 g 脂 質 16.5 18.8 g カルシウム 261 267 mg			
12・26 木	ごはん オレンジ あんかけチキンバーグ 切り干し大根の煮物 きのこと里芋のみそ汁	牛乳 牛乳 チーズ芋もち	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、パン粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、とろけるチーズ、豆乳、淡色みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、えのきだけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 428 533 kcal たんばく質 17.5 21.9 g 脂 質 14.2 17.3 g カルシウム 266 302 mg			
13・27 金	ごはん バナナ アップルジンジャーチキン みそドレッシングサラダ キャベツのコンソメスープ	牛乳 牛乳 そばろおにぎり	米、三温糖、ごま油、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豚ひき肉、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、ごまつな、にんじん、りんご、コーン、キャベツ、焼きのり、こんぶ（だし用）	かつおだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ（減塩）、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 463 560 kcal たんばく質 18.1 21.6 g 脂 質 14.3 17.3 g カルシウム 185 198 mg			
14・28 土	カレーうどん ポテトのキューブサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 牛乳わらび餅（ココア）	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)（タカナシ）、豚肉(もも)	にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ	かつおだし汁、カレールウ、酢、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 345 478 kcal たんばく質 16.2 22.5 g 脂 質 9.7 14.7 g カルシウム 224 313 mg			
17 火	豚と春雨の中華丼 切り干し大根のナムル さつまいもの中華スープ バナナ	牛乳 牛乳 りんごゼリー せんべい	米、さつまいも、はるさめ、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	りんごジュース、バナナ、もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、コーン、切り干しだいこん、にら、ごま、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 414 495 kcal たんばく質 15.6 18.5 g 脂 質 10.6 12.0 g カルシウム 195 210 mg			
20 金	ごはん みかん 鶏のから揚げ だいこんサラダ 麩とはくさいのすまし汁	牛乳 牛乳 焼きそば	米、焼きそばめん、マヨドレ、揚げ油、片栗粉、焼ふ、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	みかん、だいこん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン、にんじん、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、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 457 552 kcal たんばく質 20.0 24.2 g 脂 質 16.1 19.1 g カルシウム 175 184 mg			
25 水 お誕生日会	ロールパン みかん チキンカツレツ風 ちくわとブロッコリーの和風サラダ かぶとベーコンの豆乳スープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ（りんごケーキ）	ロールパン、米粉、ホイップクリーム、パン粉、砂糖、油、マヨドレ、ごま油、三温糖、粉糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ちくわ、ベーコン	りんご、みかん、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、酢、ワイン（白）、コンソメ（減塩）、食塩、おろしにんにく	エネルギー 431 599 kcal たんばく質 20.7 27.2 g 脂 質 18.2 23.8 g カルシウム 190 208 mg			

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー 545kcal たんばく質23.2g 脂質16.5g 鉄分3.0mg カルシウム243mg

エネルギー 435kcal たんばく質18.7g 脂質13.4g 鉄分2.0mg カルシウム211mg

※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・ロールパン・焼きそばめんは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。