

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			午前おやつ	延長おやつ	栄養価	
		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	3時おやつ			
01 (水)	ごはん つくね団子 コーン入り酢の物 じゃが芋と人参の煮付 味噌汁	胚芽米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、卵、いわし	ぶどう天然果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 ぶどうゼリー おせんべい 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 19.3 g 10.8 g 219 mg
02 (木)	ごはん さわらのみそ焼き ひじきの煮付け トマト 味噌汁	さつまいも、胚芽米、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、油揚げ、みそ、バター、いわし	はっさく、トマト、かぶ、にんじん、しめじ、ひじき、りしりこんぶ	牛乳 パリパリ焼き 果物 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 20.4 g 15.4 g 285 mg
03 (金)	ごはん 松風焼き ブロッコリーとじゃこの和え物 南瓜の甘煮 味噌汁	胚芽米、食パン、グラニュー糖、マーガリン、パン粉、三温糖、ごま	牛乳、チーズ、鶏ひき肉、卵、みそ、いわし、しらす干し	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 シュガートースト チーズ 牛乳	まぜこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	610 kcal 27.1 g 21.5 g 429 mg
04 (土)	衣笠丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン、焼ふ、三温糖	ヨーグルト、牛肉、油揚げ、みそ、いわし	いちご、りんご、きゅうり、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、いちごジャム、りしりこんぶ	ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	616 kcal 23.1 g 21.1 g 291 mg
06 (月)	鶏南蛮 じゃが芋のクリーム煮 モロッコインゲンのおかか和え 果物	生うどん、じゃがいも、胚芽米、こんにゃく、片栗粉、三温糖、油	鶏もも肉、牛乳、いわし、油揚げ、ベーコン、かつお節	いちご、たまねぎ、いんげん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、にんにく	牛乳 こぎつねごはん 小魚 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 21.7 g 10.4 g 275 mg
07 (火)	ごはん あじの南蛮漬け アスパラのソテー さつま芋の甘煮 味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、片栗粉、小麦粉、なたね油	牛乳、あじ、生クリーム、みそ、ベーコン、いわし	りんご、グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しめじ、りしりこんぶ	牛乳 りんごのコンポート クラッカー 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	547 kcal 17.6 g 15.2 g 273 mg
08 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き 若竹煮 花野菜炒め 味噌汁	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、チーズ、卵、みそ、いわし	たけのこ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、ごぼう、にんじん、わかめ、りしりこんぶ、しょうが	牛乳 ソフトドーナツ チーズ 牛乳	なめたけごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	625 kcal 26.5 g 25.3 g 437 mg
09 (木)	ホットドッグ かぼちゃのโปรตีนサラダ シチュー 果物	胚芽米、コッペパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ハム、バター	いちご、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、うめびしお	牛乳 焼きおにぎり きゅうりのゆかり和え お茶	おにぎり 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	608 kcal 18.9 g 24.7 g 180 mg
10 (金)	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜とひじきの和え物 レンコンのきんぴら 味噌汁	胚芽米、スパゲティ、ながいも、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、さけ、油揚げ、きな粉、みそ、いわし	はっさく、れんこん、ごまつな、きゅうり、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、りしりこんぶ、ひじき	牛乳 マカロニきな粉 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	511 kcal 24.3 g 12.6 g 272 mg
11 (土)	やき鶏丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖、なたね油	ヨーグルト、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、いわし	いちご、りんご、きゅうり、トマト、いちごジャム、わかめ、りしりこんぶ、にんにく	ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 22.9 g 17.1 g 241 mg
13 (月)	味噌ラーメン カレーポテト ほうれん草のごま和え トマト	生中華めん、じゃがいも、もち米、三温糖、ごま油、なたね油、ごま	鶏がら、豚肉、焼き豚、いわし、みそ、ベーコン	ほうれんそう、トマト、にんじん、大豆もやし、はくさい、キャベツ、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳 中華風おこわ 小魚 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	534 kcal 24.2 g 12.5 g 253 mg
14 (火)	ごはん さわらの照り焼き 小松菜サラダ 切り干し大根の煮付け 味噌汁	胚芽米、三温糖、小麦粉、なたね油、ごま油	牛乳、さわら、卵、油揚げ、みそ、いわし	いちご、ごまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶、りしりこんぶ、しょうが	牛乳 蒸しパン 果物 牛乳	ツナチャーハン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 20.3 g 16.7 g 302 mg
15 (水)	ごはん 豚肉のくわ焼き ふきの土佐煮 トマト入り酢みそ和え 味噌汁	じゃがいも、胚芽米、なたね油、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、いわし、かつお節	清見オレンジ、きゅうり、ふき、もやし、トマト、にら、コーン缶、わかめ、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 新じゃがの磯風味 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	543 kcal 20.1 g 20.4 g 228 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			午前おやつ 3時おやつ	延長おやつ	栄養価	
		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				
16 (木)	納豆ごはん ごぼうと牛肉の炒め煮 きゅうりの昆布和え 味噌汁	胚芽米、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、納豆、牛肉、淡色みそ、いわし	りんご天然果汁、きゅうり、ごぼう、にんじん、はくさい、生いも板こんにゃく、ねぎ、かんてん、塩こんぶ、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 りんごのゼリー おせんべい 牛乳	カレーピラフ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 18.2 g 17.7 g 272 mg
17 (金)	ごはん あじのイタリアー風 わかめときゅうりの酢の物 さつま芋オレンジ煮 なめこの味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、なたね油	牛乳、チーズ、あじ、木綿豆腐、淡色みそ、いわし	かぼちゃ、もやし、なめこ、みかん缶、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、あさつき、わかめ、りしりこんぶ、にんにく、あおのり	牛乳 みたらし南瓜 チーズ 牛乳	まぜこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 25.5 g 18.4 g 433 mg
18 (土)	牛丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖	ヨーグルト、牛肉、淡色みそ、いわし	いちご、りんご、きゅうり、たまねぎ、トマト、キャベツ、いちごジャム、しめじ、りしりこんぶ	ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 15.7 g 16.3 g 230 mg
20 (月)	きつねうどん 肉じゃが ゆでアスパラ 果物	生うどん、胚芽米、じゃがいも、なたね油、三温糖	豚肉、油揚げ、ツナ水煮缶	清見オレンジ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しらたき	牛乳 つなそばろおにぎり 塩きゅうり お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 16.8 g 11.9 g 96 mg
21 (火)	ドライカレー ミモザサラダ チンゲン菜のスープ 果物	胚芽米、三温糖、なたね油	ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵、鶏がら	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、みかん缶、フロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマン、きゅうり、パイン缶、干しぶどう、しょうが、にんにく	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー お茶	おにぎり 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 16.0 g 18.0 g 201 mg
22 (水)	たけのこごはん 鶏肉のから揚げ スイート漬け すまし汁 果物	胚芽米、ホットケーキ粉、片栗粉、なたね油、焼ふ、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、バター、かつお節	はっさく、いちご、かぶ、にんじん、きゅうり、たけのこ、もも缶、万能ねぎ、にんにく	牛乳 白桃ケーキ 果物 牛乳	なめたけごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	595 kcal 20.7 g 21.4 g 217 mg
23 (木)	ごはん 豚肉のみそ焼き グリーンピースひすい煮 おからサラダ 味噌汁	胚芽米、焼きそばめん、マヨネーズ、砂糖、三温糖	豚肉、木綿豆腐、豚肉、おから、いわし、ちくわ、淡色みそ	グリーンピース、きゅうり、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 焼きそば 小魚 お茶	ピラフ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 25.6 g 20.5 g 304 mg
24 (金)	ごはん 鮭の磯揚げ トマト入り酢の物 ふきと油揚げの煮物 味噌汁	胚芽米、さつまいも、焼ふ、小麦粉、なたね油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、バター、油揚げ、淡色みそ、いわし	清見オレンジ、ふき、きゅうり、トマト、万能ねぎ、わかめ、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 おふラスク 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	530 kcal 22.1 g 18.5 g 235 mg
25 (土)	ピビンバ丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖、ごま油	ヨーグルト、牛ひき肉、淡色みそ、いわし	いちご、きゅうり、りんご、トマト、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、いちごジャム、りしりこんぶ、しょうが、わかめ、にんにく	ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	546 kcal 19.1 g 14.8 g 233 mg
27 (月)	けんちんうどん ベーコン南瓜 ブロッコリーのごま和え トマト	生うどん、米、もち米、三温糖、なたね油、ごま	鶏もも肉、いわし、かつお節、ベーコン、油揚げ	かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、にんじん、だいこん、うめ干し、万能ねぎ、ひじき、えながおにこんぶ	牛乳 梅ひじきおこわ 小魚 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 23.5 g 8.0 g 267 mg
28 (火)	わかめごはん 肉豆腐 じゃが芋のきんぴら 味噌汁	胚芽米、じゃがいも、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま、なたね油	牛乳、木綿豆腐、牛肉、卵、淡色みそ、いわし	いよかん、にんじん、だいこん、ごぼう、にら、えのきだけ、カットわかめ、りしりこんぶ	牛乳 パンプリン 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 19.8 g 19.8 g 289 mg
30 (木)	ロールパン タンドリーチキン キャベツのサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン、米、なたね油、三温糖	鶏がら、鶏もも肉、ヨーグルト、スライスチーズ、ベーコン	きゅうり、キャベツ、トマト、かぶ、たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎ、しょうが、あおのり、にんにく、うめびしお	牛乳 チーズおやき きゅうりのゆかり和え お茶	まぜこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 kcal 22.3 g 16.9 g 147 mg

	幼児			乳児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
給与目標量	572kcal	22.9g	17.2g	472kcal	18.9g	14.2g
平均栄養量	560kcal	21.3g	17.0g	448kcal	17.3g	14.4g

※午前のおやつは乳児のみお出しします。
 ※栄養価の数値は幼児の数値です。
 ※献立内容は市場などの都合により、予告なく変更になることがあります。

	幼児			乳児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
給与目標量	572kcal	22.9g	17.2g	472kcal	18.9g	14.2g
平均栄養量	560kcal	21.3g	17.0g	448kcal	17.3g	14.4g