

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				
01 (水)	わかめごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁 果物	胚芽米、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、和牛、淡色みそ、いわし、かつお節	かぼちゃ、メロン、キャベツ、りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ、りしりこんぶ	牛乳 みたらしかぼちゃ 果物 牛乳	ピラフ 果物 お茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 278 mg	
02 (木)	ごはん 豚肉のくわやき ひじきの煮物 コーン入り酢の物 味噌汁	胚芽米、食パン、さつまいも、グラニュー糖、マーガリン、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、淡色みそ、いわし	ぶどう、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン缶、わかめ、ひじき、りしりこんぶ	牛乳 シュガートースト 果物 牛乳	おにぎり 果物 お茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 264 mg	
03 (金)	ごはん 松風焼き 南瓜の煮物 小松菜とひじきの和え物 味噌汁	胚芽米、パン粉、三温糖、ごま油、ごま	アイスクリーム、鶏ひき肉、卵、淡色みそ、米みそ、いわし、油揚げ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、りしりこんぶ、ひじき	牛乳 アイスクリーム クラッカー お茶	なめだけごはん 果物 お茶	エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 267 mg	
04 (土)	焼き鶏丼 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、油揚げ、淡色みそ、いわし	ぶどう、りんご、きゅうり、トマト、キャベツ、いちごジャム、焼きのり、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 お茶	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 256 mg	
06 (月)	ジャージャー麺 ベーコンポテト モロッコインゲンのおかか和え トマト	生中華めん、じゃがいも、もち米、三温糖、ごま油、油、片栗粉	豚ひき肉、チーズ、焼き豚、ベーコン、米みそ、かつお節	いんげん、トマト、にんじん、ねぎ、きゅうり、干しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳 中華風おこわ チーズ お茶	ホットケーキ 果物 お茶	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 237 mg	
07 (火)	ごはん 鮭の磯揚げ 切り干し大根の煮付 オクラのおかか和え そうめんのすまし汁	胚芽米、三温糖、干しそうめん、小麦粉、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、かまぼこ、かつお節	オクラ、にんじん、すいか、みかん缶、メロン、パイナップル、こまつな、切り干しだいこん、レモン果汁、干しいたけ、あおのり	牛乳 セタフルーツポンチ 牛乳	おにぎり 果物 お茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 220 mg	
08 (水)	ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいものオレンジ煮 もやしときゅうりの酢の物 味噌汁	胚芽米、さつまいも、焼酎、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、油揚げ、バター、淡色みそ、いわし	りんご、もやし、きゅうり、キャベツ、みかん缶、オレンジ濃縮果汁、万能ねぎ、りしりこんぶ	牛乳 おふラスク 果物 牛乳	たきこみごはん 果物 お茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 257 mg	
09 (木)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁 果物	胚芽米、じゃがいも、ごま、三温糖、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、いわし、淡色みそ	メロン、とうもろこし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、なめこ、しらたき、あさつき、りしりこんぶ	牛乳 蒸しとうもろこし 小魚 牛乳	混ぜ込みごはん 果物 お茶	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 446 mg	
10 (金)	ロールパン タンドリーチキン キャベツのサラダ 人参のグラッセ 白菜とベーコンのスープ	ロールパン、米、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン、スライスチーズ、いわし、鶏がらスープ	キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、りんご、たまねぎ、ねぎ、しょうが、あおのり、にんにく	牛乳 チーズおやき 小魚 牛乳	チャーハン 果物 お茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 420 mg	
11 (土)	けんちん丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	米、食パン、さつまいも、こんにゃく、マーガリン	ヨーグルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、いわし	ぶどう、りんご、きゅうり、トマト、キャベツ、いちごジャム、ごぼう、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 お茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 8.8 g カルシウム 256 mg	
13 (月)	たぬきうどん 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 果物	生うどん、胚芽米、小麦粉、なたね油、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、かつお節	ぶどう、すいか、ブロッコリー、とうがん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、りしりこんぶ	牛乳 焼きおにぎり 果物 お茶	ホットケーキ 果物 お茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 4.9 g カルシウム 69 mg	
14 (火)	ごはん あじの南蛮漬け れんこんのきんぴら キャベツの昆布和え 味噌汁	胚芽米、三温糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、こしあん、あじ、木綿豆腐、淡色みそ、いわし	キャベツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、わかめ、りしりこんぶ、かんてん	牛乳 水ようかん おせんべい 牛乳	おにぎり 果物 お茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 8.7 g カルシウム 285 mg	
15 (水)	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 小松菜サラダ トマト 味噌汁	胚芽米、じゃがいも、食パン、砂糖、三温糖、なたね油	牛乳、生揚げ、チーズ、豚肉、卵、淡色みそ、いわし	こまつな、トマト、もやし、きゅうり、にら、にんじん、さやえんどう、コーン缶、りしりこんぶ、しょうが	牛乳 パンプリン チーズ 牛乳	たきこみごはん 果物 お茶	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 24.3 g カルシウム 566 mg	
16 (木)	スタミナ納豆ごはん ごぼうと牛肉の炒め煮 きゅうりのゆかり和え 味噌汁	胚芽米、コーンフレーク、あわもち、三温糖、ごま油	牛乳、和牛、納豆、鶏ひき肉、淡色みそ、いわし	メロン、きゅうり、ごぼう、にんじん、生いも板こんにゃく、ほうれんそう、もやし、ねぎ、りしりこんぶ、うめびしお	牛乳 コーンフレーク 果物 牛乳	ませこみごはん 果物 お茶	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 247 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				
17 (金)	ごはん さわらのみそ焼き さつまいもの甘煮 わかめの酢の物 味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、さわら、卵、淡色みそ、米みそ、いわし	りんご、もやし、はくさい、きゅうり、しめじ、わかめ、りしりこんぶ、しょうが	牛乳 蒸しパン 果物 牛乳	ピラフ 果物 お茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 241 mg	
18 (土)	マーボー丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、じゃがいも、マーガリン、片栗粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし、米みそ	ぶどう、りんご、きゅうり、トマト、ねぎ、こまつな、いちごジャム、しょうが、干しいたけ、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 お茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 312 mg	
20 (月)	冷やし中華 長芋のチーズ焼き いんげんのごま和え 果物	生中華めん、ながいも、胚芽米、三温糖、ごま油、ごま、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ水煮缶、チーズ、かつお節、ハム	りんご、きゅうり、いんげん、にんじん、青のり	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 お茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 10.1 g カルシウム 144 mg	
21 (火)	ごはん 冷しゃぶ オクラの梅和え じゃが芋と人参の煮付 味噌汁	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、三温糖、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、淡色みそ、卵、バター、いわし	ぶどう、にんじん、オクラ、たまねぎ、キャベツ、うめ干し、りしりこんぶ	牛乳 パリパリ焼き 果物 牛乳	おにぎり 果物 お茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 24.0 g カルシウム 256 mg	
22 (水)	コーンごはん まぐろの竜田揚げ おからサラダ トマト すまし汁 果物	胚芽米、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、なたね油	まかじき、木綿豆腐、おから、生クリーム、ちくわ、かつお節	メロン、トマト、みかん缶、パイン缶、コーン缶、きゅうり、わかめ、しょうが	牛乳 トライフル 牛乳	チャーハン 果物 お茶	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 175 mg	
25 (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、和牛、淡色みそ、いわし	ぶどう、りんご、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、だいこん、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 お茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 226 mg	
27 (月)	鶏南蛮 大根のそぼろ煮 きゅうりの昆布和え トマト	生うどん、胚芽米、こんにゃく、片栗粉、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉、鶏ひき肉、いわし、油揚げ	だいこん、たまねぎ、トマト、きゅうり、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、塩こんぶ	牛乳 こぎつねごはん 小魚 お茶	ホットケーキ 果物 お茶	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 274 mg	
28 (火)	ごはん 鶏手羽の照り焼き かぼちゃのおかか和え 三色酢の物 味噌汁	胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、淡色みそ、バター、いわし、かつお節	かぼちゃ、もやし、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、いちごジャム、にんじん、ねぎ、りしりこんぶ	牛乳 かき氷 サンドパン 牛乳	カレーピラフ 果物 お茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 250 mg	
29 (水)	ごはん うのはな焼き うすら豆の煮付 しらすの酢の物 味噌汁	胚芽米、三温糖、砂糖	牛乳、ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、うすら豆、おから、米みそ、淡色みそ、しらす干し、いわし	にんじん、きゅうり、みかん缶、はくさい、パイン缶、わかめ、さやえんどう、干しいたけ、りしりこんぶ	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	おにぎり 果物 お茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 394 mg	
30 (木)	ハムチーズサンド コーンシチュー ミモザサラダ トマト 果物	じゃがいも、食パン、三温糖、小麦粉、なたね油、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、スライスチーズ、バター	オレンジ天然果汁、ぶどう、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、トマト、プロッコリー、きゅうり、りんご、にんにく	牛乳 オレンジゼリー おせんべい 牛乳	ませこみごはん 果物 お茶	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.1 g カルシウム 313 mg	
31 (金)	ごはん さけの塩焼き じゃが芋のきんぴら トマト入り酢みそ和え 味噌汁	胚芽米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、ペにさけ、チーズ、木綿豆腐、淡色みそ、いわし、豆みそ、かつお節	きゅうり、トマト、こまつな、コーン缶、わかめ、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 お好みマカロニ チーズ 牛乳	たきこみごはん 果物 お茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 427 mg	

※28日のおやつのかき氷は天候によって29日または30日に変更する場合があります。

	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	565kcal	21.3g	16.6g	503kcal	19.4g	15.9g

※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。