

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 (土)	マーボー春雨丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、 緑豆春雨、マーガ リン、片栗粉、三 温糖、ごま油	ヨーグルト、木綿 豆腐、豚ひき肉、 油揚げ、みそ、い わし、みそ	ぶどう、すもも、きゅう り、トマト、ねぎ、にんじ ん、いちごジャム、だけの こ、干しいたけ、しょう が、こんぶ、わかめ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 255 mg	
03 (月)	冷やしたぬきうどん さつま芋のそぼろ煮 人参しりしり きゅうりの昆布和え	生うどん、さつま いも、コッペパ ン、小麦粉、なた ね油、ごま油、三 温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 生クリーム、卵、 かつお節	メロン、にんじん、きゅう り、みかん缶、ほうれんそ う、パイン缶、塩こんぶ、 こんぶ	牛乳 クリームパン 果物 牛乳	なめだけごはん 果物	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 193 mg	
04 (火)	ごはん 鯖の照り焼き スイート漬け 南瓜の甘煮 味噌汁	胚芽米、焼きそば めん、三温糖、三 温糖、ごま	さば、木綿豆腐、 豚肉、みそ、いわ し	かぼちゃ、かぶ、えだま め、にんじん、きゅうり、 キャベツ、わかめ、こん ぶ、しょうが	牛乳 焼きそば 枝豆 お茶	おにぎり 果物	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 165 mg	
05 (水)	カレーライス キャベツのサラダ 白菜のスープ 果物	胚芽米、じゃがい も、ホットケーキ 粉、油、小麦粉、 なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、ベーコン、鶏 がら、豚骨	ぶどう、すいか、キャベ ツ、たまねぎ、はくさい、 にんじん、ブロッコリー、 きゅうり、しめじ、りん ご、ねぎ、しょうが、にん にく	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.5 g カルシウム 206 mg	
06 (木)	ロールパン さけフライ マカロニサラダ アスパラソテー キャベツのスープ	ロールパン、パン 粉、焼豆、小麦 粉、マカロニ、 油、マヨネーズ、 グラニュー糖、な たね油	牛乳、さけ、ハ ム、バター、鶏が ら、豚骨	メロン、グリーンアスパ ラガス、きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しょうが	牛乳 おふろasuk 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.0 g カルシウム 162 mg	
07 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめの酢の物 トマト 味噌汁	胚芽米、食パン、 さつまいも、マー ガリン、三温糖	牛乳、鶏肉、み そ、いわし	りんご濃縮果汁、もやし、 トマト、きゅうり、いちご ジャム、万能ねぎ、わか め、こんぶ	牛乳 チューベット サンドパン 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 209 mg	
08 (土)	三色丼 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、鶏ひ き肉、卵、みそ、 いわし	りんご、すもも、きゅう り、トマト、もやし、ほう れんそう、いちごジャム、 しょうが、こんぶ、わかめ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.6 g カルシウム 231 mg	
11 (火)	ジャージャー麺 ベーコンポテト ブロッコリーのおかか和え トマト	生中華めん、じゃ がいも、胚芽米、 三温糖、なたね 油、油、片栗粉	豚ひき肉、スライ スチーズ、ベーコ ン、みそ、かつお 節	ブロッコリー、えだまめ、 トマト、ねぎ、にんじん、 きゅうり、干しいたけ、 あおのり、しょうが、にん にく	牛乳 チーズおやき 枝豆 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 133 mg	
12 (水)	ごはん あじのイタリー風 さつま芋の甘煮 三色酢の物	胚芽米、さつまい も、三温糖、マヨ ネーズ、パン粉	ヨーグルト(無 糖)、あじ、み そ、いわし	もやし、みかん缶、ほうれ んそう、パイン缶、きゅう り、ねぎ、にんじん、こん ぶ、にんにく、あおのり	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー お茶	ませこみごはん 果物	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 285 mg	
13 (木)	ごはん 豚肉のくわ焼き ひじきの煮付け ブロッコリーとじゃこの和え物 味噌汁	胚芽米、三温糖、 片栗粉、小麦粉、 ごま油	牛乳、豚肉、油揚 げ、みそ、いわ し、しらす干し	オレンジ天然果汁、だい こん、キャベツ、ブロッ コリー、きゅうり、にんじ ん、ひじき、万能ねぎ、こ んぶ	牛乳 オレンジゼリー おせんべい 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 301 mg	
14 (金)	ごはん マーボー豆腐 おくらのごま和え 実だくさん味噌汁 果物	胚芽米、じゃがい も、コーンフレ ーク、三温糖、ご ま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 チーズ、豚ひき 肉、生揚げ、み そ、いわし	すいか、オクラ、だい こん、にんじん、ねぎ、干 しいたけ、しょうが、こん ぶ、万能ねぎ	牛乳 コーンフレ ーク チーズ 牛乳	ツナピラフ 果物	エネルギー 614 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 21.9 g カルシウム 476 mg	
15 (土)	焼き鳥丼 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、みそ、いわ し	ぶどう、りんご、きゅう り、トマト、なす、いちご ジャム、万能ねぎ、焼きの り、こんぶ、にんにく	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 221 mg	
17 (月)	けんちんうどん さつま芋のチーズ焼き ゆでオクラ トマト	生うどん、胚芽 米、さつまいも	鶏もも肉、いわ し、かつお節、油 揚げ、かつお	オクラ、トマト、にんじ ん、だいこん、おごのり、 万能ねぎ、こんぶ	牛乳 ぐるぐるごはん 小魚 お茶	たきこみごはん 果物	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 8.8 g カルシウム 339 mg	
18 (火)	ごはん さけのみそ焼き 冬瓜のそぼろ煮 小松菜とひじきの和え物 味噌汁	さつまいも、胚芽 米、三温糖、ご ま油、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひ き肉、みそ、卵、 バター、いわし、 みそ、油揚げ	ぶどう、とうがんと、ごま つな、キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン缶、こん ぶ、ひじき	牛乳 パリパリ焼き 果物 牛乳	ませこみごはん 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 277 mg	

日 曜	献立名	材料名(食食・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				
19 (水)	ごはん ゴーヤちゃんぶる れんこんのきんぴら かぼちゃのおかか和え 味噌汁	胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉、コンデンスミルク、みそ、バター、いわし、かつお節	かぼちゃ、れんこん、ゴーヤ、いちごジャム、大豆もやし、キャベツ、わかめ、こんぶ	牛乳 かき氷 サンドパン 牛乳	鮭チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	624 kcal 21.4 g 23.9 g 266 mg
20 (木)	ごはん さんまの蒲焼 アスパラのごま和え 豚汁 果物	胚芽米、さといも、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま	牛乳、さんま、豚肉、生揚げ、みそ、いわし	すいか、ぶどう、とうもろこし、グリーンアスパラガス、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ	牛乳 焼きとうもろこし 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	623 kcal 22.5 g 25.4 g 273 mg
21 (金)	ホットドッグ かぼちゃのタンパク質サラダ キャベツのスープ 果物	コッペパン、黒砂糖、三温糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、ウインナー、ハム、ベーコン、鶏がら、豚骨	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	牛乳 黒糖ゼリー おせんべい 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	521 kcal 15.2 g 19.2 g 188 mg
22 (土)	ピビンバ丼 きゅうり トマト 果物	胚芽米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖、ごま油	ヨーグルト、牛ひき肉、みそ、いわし	きゅうり、りんご、すもも、トマト、大豆もやし、にんじん、いちごジャム、こんぶ、しょうが、わかめ、にんにく	サンドパン ヨーグルト 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	556 kcal 19.1 g 15.1 g 224 mg
24 (月)	冷やし中華 南瓜のそぼろ煮 キャベツのおかか和え 果物	生中華めん、胚芽米、もち米、三温糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、卵、ハム、かつお節、みそ	すいか、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、うめびしお	牛乳 ごへいもち きゅうりのゆかり和え 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	566 kcal 26.8 g 13.6 g 77 mg
25 (火)	ごはん さわらの塩焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋と人参の煮付け 味噌汁	胚芽米、干ししょうめん、じゃがいも、三温糖、ごま	さわら、生揚げ、みそ、かつお節、いわし	ほうれん草、にんじん、えだまめ、ねぎ、オクラ、わかめ、こんぶ、えながおにこんぶ	牛乳 そうめん 枝豆 お茶	チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 26.3 g 11.4 g 225 mg
26 (水)	お赤飯 とんかつ きゅうりの酢の物 トマト すまし汁 果物	胚芽米、もち米、パン粉、小麦粉、油、三温糖、ごま、焼酎	牛乳、豚肉、ささげ、かつお節	りんご天然果汁、メロン、トマト、きゅうり、もやし、みかん缶、もも缶、パイ缶、アガー、わかめ、万能ねぎ	牛乳 フルーツゼリー クラッカー 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	542 kcal 17.8 g 18.6 g 190 mg
27 (木)	スタミナ納豆ごはん ごぼうと牛肉の炒め煮 枝豆 味噌汁	胚芽米、食パン、グラニュー糖、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、納豆、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、いわし	すいか、ごぼう、えだまめ、にんじん、なす、こんにゃく、きゅうり、万能ねぎ、こんぶ	牛乳 シュガートースト 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	628 kcal 22.1 g 24.3 g 266 mg
28 (金)	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 うずら豆煮付け 三色ナムル なめこの味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏手羽肉、木綿豆腐、うずら豆、みそ、いわし、バター	ぶどう、りんご、もやし、ほうれん草、なめこ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ	牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮 果物 牛乳	ツナの 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	524 kcal 18.2 g 13.1 g 239 mg
29 (土)	親子丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン	ヨーグルト、鶏もも肉、卵、みそ、いわし	なし、たまねぎ、すもも、きゅうり、トマト、キャベツ、いちごジャム、こんぶ	サンドパン ヨーグルト 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	552 kcal 21.0 g 14.4 g 234 mg
31 (月)	冷やしきつねうどん 肉じゃが きゅうりのゆかり和え 果物	生うどん、じゃがいも、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、油揚げ、豚肉、いわし	かぼちゃ、すいか、きゅうり、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しらたき、うめびしお	牛乳 みたらしかぼちゃ 小魚 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	608 kcal 21.7 g 14.6 g 381 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	567kcal	21.5g	16.6g	497kcal	19.1g	15.5g

※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。