

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 （火）	すいとん もやしときゅうりの酢の物 うずら豆煮つけ	胚芽米、小麦粉、三温糖	鶏もも肉、チーズ、うずら豆、いわし、ハム、油揚げ、みそ、卵	もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 おにぎり チーズ お茶	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー	543	kcal
							たん ば く 質	29.9	g
							脂 質	18.3	g
							カル シ ウ ム	499	mg
02 （水）	枝豆ごはん 肉豆腐 いんげんのごま和え 味噌汁	胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖、片栗粉、ごま、なたね油	牛乳、木綿豆腐、和牛、みそ、いわし	すいか、りんご果汁、いんげん、にんじん、ほうれんそう、えだまめ、もやし、ごぼう、いちごジャム、えのきたけ、昆布	牛乳 チューベツ サンドパン 牛乳	たきこみご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	607	kcal
							たん ば く 質	20.9	g
							脂 質	24.0	g
							カル シ ウ ム	273	mg
03 （木）	卵サンド 鶏肉のトマト煮 春雨スープ 果物	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、三温糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、鶏がら	ぶどう、なし、かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ、にら、しょうが	牛乳 南瓜のバリバリ焼き 果物 牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー	572	kcal
							たん ば く 質	19.6	g
							脂 質	20.8	g
							カル シ ウ ム	183	mg
04 （金）	ごはん さわらの幽庵焼き ごぼうのきんぴら きゅうりのゆかり和え 味噌汁	胚芽米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、生揚げ、みそ、いわし	りんご果汁、ごぼう、きゅうり、ゆず、ねぎ、アガー、わかめ、昆布、うめびしお	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	510	kcal
							たん ば く 質	21.9	g
							脂 質	12.9	g
							カル シ ウ ム	285	mg
05 （土）	牛丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、さつまいも、マーガリン、三温糖	ヨーグルト、和牛、みそ、いわし	ぶどう、りんご、きゅうり、たまねぎ、トマト、いちごジャム、万能ねぎ、昆布	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エ ネ ル ギ ー	575	kcal
							たん ば く 質	15.3	g
							脂 質	16.2	g
							カル シ ウ ム	224	mg
07 （月）	冷やし中華 ベーコンかぼちゃ ブロッコリーのごま和え 果物	じゃがいも、生中華めん、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、かつお節、ハム、ベーコン	ぶどう、すいか、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	牛乳 バークドポテト 果物 牛乳	まぜこみご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	540	kcal
							たん ば く 質	25.7	g
							脂 質	14.6	g
							カル シ ウ ム	232	mg
08 （火）	ごはん さばのみそ焼き コーン入り酢の物 トマト 味噌汁	ロールパン、胚芽米、三温糖	牛乳、さば、ハム、チーズ、みそ、いわし	きゅうり、えだまめ、トマト、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、わかめ、昆布	牛乳 ホットサンド 枝豆 牛乳	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー	597	kcal
							たん ば く 質	28.0	g
							脂 質	20.1	g
							カル シ ウ ム	279	mg
09 （水）	とうもろこしごはん 鶏手羽と里芋の煮つけ ほうれん草のごま和え 味噌汁	胚芽米、さといも、三温糖、ごま	牛乳、鶏手羽肉、油揚げ、みそ、いわし	オレンジ天然果汁、ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、しめじ、しょうが、昆布、にんにく	牛乳 オレンジゼリー おせんべい 牛乳	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー	542	kcal
							たん ば く 質	21.3	g
							脂 質	14.1	g
							カル シ ウ ム	251	mg
10 （木）	ごはん さんまの南蛮漬け ひじきの煮つけ おくら 味噌汁	胚芽米、三温糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、さんま、油揚げ、生クリーム、みそ、いわし	りんご、オクラ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ひじき、昆布	牛乳 りんごのコンポート クラッカー 牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー	595	kcal
							たん ば く 質	19.0	g
							脂 質	22.3	g
							カル シ ウ ム	319	mg
11 （金）	ドライカレー 鶏肉のサラダ スープ 果物	胚芽米、白玉粉、なたね油、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏肉、粉チーズ、鶏がら	ぶどう、すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、りんご、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 チーズいりもちもちパン 果物 牛乳	なめたけご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	600	kcal
							たん ば く 質	23.1	g
							脂 質	19.4	g
							カル シ ウ ム	341	mg
12 （土）	けんちん丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	米、食パン、じゃがいも、こんにゃく、マーガリン	ヨーグルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、いわし	ぶどう、なし、きゅうり、トマト、ごぼう、いちごジャム、昆布、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	532	kcal
							たん ば く 質	19.3	g
							脂 質	9.8	g
							カル シ ウ ム	257	mg
14 （月）	冷やしきつねうどん ポテトサラダ オクラののり和え トマト	生うどん、じゃがいも、食パン、三温糖、マヨネーズ	牛乳、卵、油揚げ	ぶどう、オクラ、トマト、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、焼きのり	牛乳 パンプリン 果物 牛乳	まぜこみご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	593	kcal
							たん ば く 質	18.3	g
							脂 質	15.7	g
							カル シ ウ ム	256	mg
15 （火）	ごはん レバーの竜田揚げ さつま芋のオレンジ煮 大根とホタテのサラダ 味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、片栗粉、小麦粉、なたね油、三温糖	豚レバー、牛乳、ほたて貝柱水煮缶、みそ、コンデンスミルク、いわし	だいこん、みかん缶、パイ缶、ほうれんそう、もも缶、ごぼう、オレンジ果汁、りんご、たまねぎ、アガー、昆布、にんにく	牛乳 フルーツミルクゼリー おせんべい お茶	ピラフ 果物	エ ネ ル ギ ー	556	kcal
							たん ば く 質	19.0	g
							脂 質	8.8	g
							カル シ ウ ム	179	mg
16 （水）	ごはん さわらのイタリアー風 かぼちゃのチーズ焼き トマト入り酢みそ和え きのこの味噌汁	胚芽米、三温糖、小麦粉、なたね油、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、さわら、卵、チーズ、みそ、いわし、みそ	すいか、かぼちゃ、きゅうり、トマト、しめじ、しいたけ、えのきたけ、コーン缶、わかめ、昆布、にんにく、あおのり、青とさかのり	牛乳 むしパン 果物 牛乳	たきこみご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	596	kcal
							たん ば く 質	23.1	g
							脂 質	21.7	g
							カル シ ウ ム	306	mg

／ 曜 ／ 日	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 （木）	納豆ごはん ごぼうと牛肉のいため煮 味噌汁 果物	胚芽米、ホット ケーキ粉、なた ね油、三温糖、 ごま油、ごま	納豆、ウイン ナー、和牛、牛 乳、みそ、卵、 いわし	ぶどう、りんご、ごぼう、 にんじん、だいこん、こん にゃく、きゅうり、わか め、昆布、あおのり	牛乳 アメリカンドッグ 果物 お茶	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー	581	kcal
							たん ば く 質	17.1	g
							脂 質	24.0	g
							カル シ ウ ム	168	mg
18 （金）	ごはん オムレツ 小松菜のおかか和え れんこんのきんぴら 味噌汁	胚芽米、もち 米、三温糖、ご ま油、ごま、な たね油	あずき、卵、豚 ひき肉、油揚 げ、みそ、いわ し、かつお節	なし、れんこん、こまつ な、にんじん、たまねぎ、 もやし、万能ねぎ、昆布	牛乳 おはぎ 果物 お茶	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー	622	kcal
							たん ば く 質	21.0	g
							脂 質	10.2	g
							カル シ ウ ム	188	mg
19 （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	ぶどう、りんご、きゅう り、トマト、ほうれんそ う、キャベツ、いちごジャ ム、にんじん、しょうが、 昆布	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エ ネ ル ギ ー	532	kcal
							たん ば く 質	19.9	g
							脂 質	11.3	g
							カル シ ウ ム	235	mg
23 （水）	ラーメン さつま芋とウインナーのクリーム煮 ひふみ漬け トマト	生中華めん、さ つまいも、もち 米、ごま油、三 温糖	牛乳、焼き豚、 ウインナー、鶏 がら	きゅうり、にんじん、トマ ト、ほうれんそう、ねぎ、 干しいたけ、焼きのり、 パセリ、にんにく	牛乳 中華風おこわ 塩きゅうり 牛乳	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー	516	kcal
							たん ば く 質	19.4	g
							脂 質	11.6	g
							カル シ ウ ム	202	mg
24 （木）	お赤飯 真珠蒸し 三色ナムル すまし汁 果物	もち米、胚芽 米、三温糖、焼 い、黒砂糖、ご ま油、ごま	豚ひき肉、生ク リーム、ささ げ、あずき、か つお節	なし、たまねぎ、コーン 缶、もやし、ほうれんそ う、みかん缶、パイナップ ル、にんじん、万能ねぎ、干 しいたけ、寒天	牛乳 クリームあんみつ おせんべい お茶	ピラフ 果物	エ ネ ル ギ ー	553	kcal
							たん ば く 質	18.5	g
							脂 質	12.4	g
							カル シ ウ ム	60	mg
25 （金）	ハムチーズサンド カレーシチュー キャベツのサラダ 果物	胚芽米、じゃが いも、食パン、 なたね油、三温 糖	牛乳、鶏もも 肉、いわし、ハ ム、スライス チーズ、かつお	すいか、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、コーン缶、 きゅうり、りんご、おご り	牛乳 ぐるぐるごはん 小魚 お茶	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー	516	kcal
							たん ば く 質	21.0	g
							脂 質	16.9	g
							カル シ ウ ム	341	mg
26 （土）	豚肉丼 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、豚 肉、木綿豆腐、 みそ、いわし	ぶどう、なし、キャベツ、 きゅうり、トマト、いちご ジャム、にんにく、昆布、 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	565	kcal
							たん ば く 質	20.5	g
							脂 質	13.6	g
							カル シ ウ ム	254	mg
28 （月）	五目うどん 長芋のそぼろ煮 にんじんしりしり 中華風きゅうり	生うどん、なが いも、胚芽米、 もち米、ごま 油、三温糖、片 栗粉	鶏もも肉、鶏ひ き肉、いわし、 卵、油揚げ	にんじん、きゅうり、ほう れんそう、ねぎ、しいた け、ごぼう、ひじき	牛乳 ひじきおこわ 小魚 お茶	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー	535	kcal
							たん ば く 質	21.3	g
							脂 質	9.5	g
							カル シ ウ ム	267	mg
29 （火）	ごはん さんまの塩焼き 焼き豚とキャベツの味噌マヨネーズ じゃが芋と人参の煮つけ なめこの味噌汁	胚芽米、じゃが いも、三温糖、 マヨネーズ	牛乳、さんま、 木綿豆腐、卵、 生クリーム、み そ、焼き豚、い わし	かぼちゃ、キャベツ、にん じん、なめこ、きゅうり、 万能ねぎ、昆布	牛乳 かぼちゃプリン クラッカー ミルクティー	なめたけご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	628	kcal
							たん ば く 質	21.2	g
							脂 質	24.8	g
							カル シ ウ ム	248	mg
30 （水）	ロールパン チキンカツ ブロッコリーのサラダ トマト スープ	ロールパン、 コーンフレー ク、パン粉、小 麦粉、油、なた ね油、三温糖	牛乳、鶏もも 肉、ベーコン、 鶏がら	りんご、ブロッコリー、ト マト、きゅうり、だいこ ん、こまつな、コーン缶、 たまねぎ、ねぎ、しょう が、にんにく	牛乳 コーンフレーク 果物 牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー	515	kcal
							たん ば く 質	20.9	g
							脂 質	20.6	g
							カル シ ウ ム	170	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	563kcal	21.0g	16.4g	489kcal	18.2g	15.2g

※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。