

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 （木）	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮付け トマト入り酢みそ和え 味噌汁	さつまいも、胚芽米、三温糖、砂糖、油、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、いわし、豆みそ	ぶどう、きゅうり、トマト、もやし、にんじん、コーン缶、ひじき、万能ねぎ、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 大学芋 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー	597	kcal
							たんばく質	21.9	g
							脂質	16.6	g
							カルシウム	306	mg
02 （金）	わかめごはん 肉豆腐 キャベツののり和え 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、和牛、いわし、ハム、とろけるチーズ、淡色みそ	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきだけ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ、りしりこんぶ、焼きのり	牛乳 ピザトースト 小魚 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー	597	kcal
							たんばく質	27.8	g
							脂質	23.1	g
							カルシウム	508	mg
03 （土）	焼き鳥丼 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、三温糖、なたね油	ヨーグルト、鶏もも肉、淡色みそ、いわし	なし、かき、きゅうり、トマト、いちごジャム、焼きのり、りしりこんぶ、カットわかめ、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	590	kcal
							たんばく質	22.0	g
							脂質	16.3	g
							カルシウム	222	mg
05 （月）	タンメン カレーポテト ブロッコリーとじゃこの和え 物 トマト	生中華めん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、油	鶏がらスープ、牛乳、卵、豚肉、ベーコン、しらす干し	かき、キャベツ、トマト、ブロッコリー、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、しょうが	牛乳 蒸しパン 果物 牛乳	ホットケーキ 果物	エネルギー	524	kcal
							たんばく質	19.3	g
							脂質	17.7	g
							カルシウム	206	mg
06 （火）	ごはん 松風焼き きゅうりの酢の物 うすら豆の煮付 豚汁	胚芽米、さといも、焼ふ、グラニュー糖、砂糖、パン粉、三温糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、生揚げ、うすら豆、卵、バター、豆みそ、いわし、米みそ	りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、わかめ、あさつき	牛乳 おふろスク 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー	621	kcal
							たんばく質	23.1	g
							脂質	22.8	g
							カルシウム	282	mg
07 （水）	ごはん 鮭の磯揚げ さつま芋のオレンジ煮 三色ナムル 味噌汁	胚芽米、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、淡色みそ、いわし	ぶどう天然果汁、もやし、だいこん、みかん缶、ほうれんそう、にら、オレンジ濃縮果汁、にんじん、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 ぶどうゼリー おせんべい 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	551	kcal
							たんばく質	18.9	g
							脂質	11.2	g
							カルシウム	232	mg
08 （木）	ホットドッグ 鶏肉のサラダ かぼちゃのポタージュ 果物	コッペパン、焼きそばめん、胚芽米、なたね油、三温糖	牛乳、ウインナー、鶏肉、豚ひき肉、いわし、生クリーム、鶏がらスープ、バター	かぼちゃ、キャベツ、なし、たまねぎ、トマト、きゅうり、りんご、にんにく	牛乳 そばめし 小魚 お茶	まぜごはん 果物	エネルギー	592	kcal
							たんばく質	22.8	g
							脂質	18.1	g
							カルシウム	319	mg
09 （金）	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	胚芽米、じゃがいも、三温糖、砂糖、なたね油、ごま	牛乳、豚肉、生クリーム、淡色みそ、いわし	かき、りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、しらたき、りしりこんぶ	牛乳 りんごのコンポート クラッカー 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー	586	kcal
							たんばく質	15.4	g
							脂質	20.4	g
							カルシウム	277	mg
10 （土）	ビビンバ丼 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	かき、きゅうり、りんご、トマト、大豆もやし、だいこん、しめじ、にんじん、いちごジャム、りしりこんぶ、しょうが、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	558	kcal
							たんばく質	19.1	g
							脂質	14.9	g
							カルシウム	227	mg
12 （月）	鶏南蛮 長芋のチーズ焼き いんげんのおかか和え 果物	生うどん、ながいも、胚芽米、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、かつお節	りんご、たまねぎ、いんげん、きゅうり、ほうれんそう、ゆかり、青のり	牛乳 焼きおにぎり ゆかりきゅうり お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー	580	kcal
							たんばく質	19.1	g
							脂質	10.3	g
							カルシウム	142	mg
13 （火）	ごはん さんまの梅煮 里芋の煮付け スイート漬け 味噌汁	さといも、胚芽米、コーンフレーク、三温糖、ごま	牛乳、チーズ、さんま、淡色みそ、いわし、かつお節	かぶ、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、うめ干し、しょうが、こんぶ、りしりこんぶ	牛乳 コーンフレーク チーズ 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	599	kcal
							たんばく質	24.5	g
							脂質	21.4	g
							カルシウム	420	mg
14 （水）	ごはん 豚肉のくわ焼き 切り干し大根の煮付け しらす入り酢の物 味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、淡色みそ、しらす干し、いわし	かぼちゃ、りんご、きゅうり、にんじん、わかめ、切り干しだいこん、万能ねぎ、りしりこんぶ	牛乳 みたらし南瓜 果物 牛乳	まぜごはん 果物	エネルギー	564	kcal
							たんばく質	18.8	g
							脂質	14.4	g
							カルシウム	257	mg
15 （木）	納豆ごはん ごぼうと牛肉の炒め煮 キャベツの梅和え きのこの味噌汁	胚芽米、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、納豆、和牛、淡色みそ、卵、いわし、無塩バター	なし、キャベツ、ごぼう、にんじん、生いも板こんにゃく、しめじ、しいたけ、えのきだけ、きゅうり、うめ干し、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 ドーナツ 果物 牛乳	カレーピラフ 果物	エネルギー	574	kcal
							たんばく質	19.4	g
							脂質	21.4	g
							カルシウム	276	mg
16 （金）	ごはん さわらの幽庵焼き かぼちゃの甘煮 コーン入り酢の物 味噌汁	胚芽米、マカロニ・スパゲティ、三温糖、砂糖	牛乳、さわら、きな粉、淡色みそ、いわし	かき、かぼちゃ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、ゆず果皮、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 マカロニきなこ 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー	520	kcal
							たんばく質	21.0	g
							脂質	10.0	g
							カルシウム	238	mg
17 （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、淡色みそ、いわし	なし、りんご、きゅうり、たまねぎ、トマト、もやし、キャベツ、いちごジャム、りしりこんぶ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー	568	kcal
							たんばく質	21.3	g
							脂質	14.2	g
							カルシウム	235	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 （一） 月 （一）	きつねうどん 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え トマト	生うどん、胚芽米、もち米、三温糖、ごま、砂糖、片栗粉	油揚げ、鶏ひき肉	だいこん、ブロッコリー、きゅうり、トマト、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、ひじき	牛乳 ひじきおこわ 塩きゅうり お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー	522 kcal
							たんぱく質	17.3 g
							脂質	9.1 g
20 （一） 火 （一）	ごはん つくね団子 里芋と人参の煮付 もやしときゅうりの酢の物 味噌汁	胚芽米、さといも、食パン、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、淡色みそ、いわし、かつお節	ぶどう、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、しめじ、いんげん、りしりこんぶ	牛乳 パンプリン 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	586 kcal
							たんぱく質	26.9 g
							脂質	17.7 g
21 （一） 水 （一）	ごはん あじの南蛮漬け さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、あじ、木綿豆腐、淡色みそ、いわし、かつお節	ほうれんそう、みかん缶、にんじん、たまねぎ、パイナップル、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 フルーツヨーグルト おせんべい 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー	585 kcal
							たんぱく質	23.3 g
							脂質	11.2 g
22 （一） 木 （一）	ごはん うのはな焼き れんこんのきんぴら 花野菜のマヨネーズ和え 味噌汁	さつまいも、胚芽米、三温糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	卵、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、おから、米みそ、淡色みそ、バター、いわし	りんご、れんこん、だいこん、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、さやえんどう、干ししいたけ、万能ねぎ、りしりこんぶ	牛乳 パリパリ焼き 果物 牛乳	まぜごはん 果物	エネルギー	519 kcal
							たんぱく質	16.9 g
							脂質	14.7 g
23 （一） 金 （一）	ロールパン コーンシチュー ミモザサラダ トマト 果物	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、いわし、卵、バター	なし、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、トマト、ブロッコリー、きゅうり、りんご、にんにく	牛乳 つなそぼろおにぎり 小魚 お茶	ピラフ 果物	エネルギー	589 kcal
							たんぱく質	24.2 g
							脂質	18.9 g
24 （一） 土 （一）	カレーライス きゅうり・トマト 味噌汁 果物	胚芽米、じゃがいも、食パン、マーガリン、あわもち、なたね油	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、淡色みそ、いわし	なし、りんご、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、いちごジャム、ねぎ、カットわかめ、りしりこんぶ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー	625 kcal
							たんぱく質	21.5 g
							脂質	16.8 g
26 （一） 月 （一）	味噌ラーメン かぼちゃのチーズ焼き きゅうりのゆかり和え 果物	生中華めん、もち米、ごま油、なたね油、三温糖	鶏がらスープ、豚肉、スライスチーズ、焼き豚、いわし、米みそ	かき、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、大豆もやし、はくさい、キャベツ、ねぎ、にら、干ししいたけ、しょうが、ゆかり	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	540 kcal
							たんぱく質	24.3 g
							脂質	11.2 g
27 （一） 火 （一）	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋のきんぴら 三色酢の物 味噌汁	胚芽米、じゃがいも、黒砂糖、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、淡色みそ、いわし	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、りしりこんぶ、しょうが	牛乳 黒糖ゼリー おせんべい 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	530 kcal
							たんぱく質	18.1 g
							脂質	12.4 g
28 （一） 水 （一）	栗ごはん さんまの竜田揚げ ブロッコリーのサラダ はんぺんのすまし汁 果物	胚芽米、小麦粉、くり、三温糖、なたね油、片栗粉、黒ごま	さんま、はんぺん、バター、卵、かつお節	なし、かき、りんご、ブロッコリー、きゅうり、トマト、コーン缶、たまねぎ、あさつき、にんにく	牛乳 りんごケーキ 果物 お茶	チャーハン 果物	エネルギー	621 kcal
							たんぱく質	16.8 g
							脂質	23.2 g
29 （一） 木 （一）	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜サラダ トマト 味噌汁	胚芽米、食パン、グラニュー糖、マーガリン、三温糖、なたね油	牛乳、生揚げ、チーズ、豚肉、淡色みそ、いわし	こまつな、トマト、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、さやえんどう、コーン缶、わかめ、りしりこんぶ、しょうが	牛乳 シュガートースト チーズ 牛乳	まぜごはん 果物	エネルギー	595 kcal
							たんぱく質	27.3 g
							脂質	24.3 g
30 （一） 金 （一）	ごはん 鶏手羽の照り焼き じゃが芋と人参の煮付け わかめの酢の物 味噌汁	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、砂糖、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、油揚げ、淡色みそ、いわし	りんご、もやし、にんじん、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 焼き芋 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー	516 kcal
							たんぱく質	20.2 g
							脂質	11.3 g
31 （一） 土 （一）	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	かき、たまねぎ、りんご、きゅうり、トマト、キャベツ、いちごジャム、りしりこんぶ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー	564 kcal
							たんぱく質	15.4 g
							脂質	16.3 g
							カルシウム	228 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	571kcal	21.0g	16.3g	506kcal	19.0g	15.4g

※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。