

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）	ごはん 鮭のみそ焼き ひじきの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁	胚芽米、ロールパン、なたね油、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、きな粉、油揚げ、淡色みそ、煮干し	りんご、きゅうり、にんじん、だいこん、しめじ、ひじき、万能ねぎ、わかめ、こんぶ、もやし	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳	炊き込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	568	kcal
							たんばく質	24.9	g
							脂 質	18.3	g
							カルシウム	275	mg
02 （水）	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 果物	胚芽米、焼ひ、グラニュー糖、三温糖、ごま、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、牛肉、チーズ、バター、淡色みそ、煮干し	ブロッコリー、もやし、にんじん、ごぼう、えのきたけ、わかめ、こんぶ、みかん	牛乳 おふラスク チーズ 牛乳	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー	545	kcal
							たんばく質	21.4	g
							脂 質	23.2	g
							カルシウム	353	mg
03 （木）	ロールパン マカロニグラタン アスパラとコーンのソテー トマト じゃが芋のスープ	ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、パン粉、なたね油	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、バター、粉チーズ、かつお節、鶏がら	りんご、グリーンアスパラガス、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、マッシュルーム缶、ねぎ、しょうが、あおのり	牛乳 かりかりおやき 果物 牛乳	ピラフ 果物	エ ネ ル ギ ー	557	kcal
							たんばく質	23.3	g
							脂 質	16.2	g
							カルシウム	261	mg
04 （金）	ごはん さんまのすっぽん煮 わかめの酢の物 さつま芋の甘煮 なめこの味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、黒砂糖、なたね油、片栗粉	牛乳、さんま、木綿豆腐、淡色みそ、煮干し	もやし、なめこ、きゅうり、あさつき、わかめ、こんぶ	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	627	kcal
							たんばく質	20.1	g
							脂 質	19.6	g
							カルシウム	249	mg
05 （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、焼ひ	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、淡色みそ、煮干し	かき、りんご、きゅうり、トマト、ほうれんそう、いちごジャム、しょうが、わかめ、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	531	kcal
							たんばく質	20.0	g
							脂 質	11.3	g
							カルシウム	233	mg
07 （月）	あんかけ焼きそば 南瓜のโปรตีนサラダ いんげんのごま和え 果物	生中華めん、米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、ごま、三温糖、なたね油	豚肉、ハム、ちりめんじゃこ、大豆	みかん、りんご、はくさい、かぼちゃ、いんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干ししいたけ	牛乳 豆じゃこごはん 果物 お茶	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー	576	kcal
							たんばく質	22.2	g
							脂 質	11.9	g
							カルシウム	127	mg
08 （火）	ごはん 煮魚 ほうれん草のおかか和え 南瓜の甘煮 味噌汁	胚芽米、コッペパン、三温糖	牛乳、さわか、チーズ、生クリーム、淡色みそ、煮干し、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、みかん缶、はくさい、パイン缶、しめじ、ねぎ、しょうが、こんぶ	牛乳 クリームパン チーズ 牛乳	混ぜ込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	568	kcal
							たんばく質	25.0	g
							脂 質	16.5	g
							カルシウム	320	mg
09 （水）	芋ごはん 鶏手羽の甘辛煮 白和え トマト 味噌汁	胚芽米、さつまいも、片栗粉、三温糖、黒砂糖、ごま	牛乳、鶏手羽肉、生揚げ、木綿豆腐、淡色みそ、きな粉、煮干し	トマト、だいこん、ほうれんそう、板こんにゃく、にんじん、万能ねぎ、こんぶ、干ししいたけ	牛乳 ミルクもち おせんべい 牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー	576	kcal
							たんばく質	26.0	g
							脂 質	15.9	g
							カルシウム	361	mg
10 （木）	カレーライス 鶏肉のサラダ チンゲン菜のスープ 果物	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム、バター、鶏がら	かき、キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく	牛乳 さつま芋とりんごの甘煮 クラッカー 牛乳	炊き込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	622	kcal
							たんばく質	17.1	g
							脂 質	22.2	g
							カルシウム	218	mg
11 （金）	ごはん いりどり ゆず大根 味噌汁 果物	胚芽米、生うどん、じゃがいも、三温糖、なたね油	鶏もも肉、豚肉、淡色みそ、煮干し、かつお節	みかん、りんご、だいこん、にんじん、はくさい、たけのこ、ねぎ、板こんにゃく、ごぼう、ゆず、さやえんどう、わかめ、干ししいたけ、こんぶ	牛乳 野菜うどん 果物 お茶	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー	538	kcal
							たんばく質	20.4	g
							脂 質	9.3	g
							カルシウム	146	mg
12 （土）	マーボー丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、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、淡色みそ、煮干し	かき、りんご、きゅうり、トマト、ほうれんそう、ねぎ、いちごジャム、たまねぎ、しょうが、干ししいたけ、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	539	kcal
							たんばく質	22.2	g
							脂 質	15.8	g
							カルシウム	308	mg
14 （月）	味噌ラーメン ブロッコリーのおかか和え ポテトサラダ トマト	生中華めん、じゃがいも、胚芽米、マヨネーズ、なたね油	牛乳、豚肉、スライスチーズ、淡色みそ、かつお節、鶏がら	みかん、ブロッコリー、トマト、にんじん、きゅうり、もやし、はくさい、キャベツ、ねぎ、にら、しょうが、あおのり	牛乳 チーズおやき 果物 牛乳	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー	550	kcal
							たんばく質	21.7	g
							脂 質	14.8	g
							カルシウム	235	mg
15 （火）	ごはん さんまの蒲焼き かぶと菊の花の酢の物 うずら豆煮付け 味噌汁	胚芽米、三温糖、なたね油、片栗粉、小麦粉	牛乳、さんま、うずら豆、淡色みそ、卵、バター、煮干し	かぼちゃ、りんご、かぶ、キャベツ、たまねぎ、きく、こんぶ	牛乳 南瓜のバリバリ焼き 果物 牛乳	混ぜ込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	579	kcal
							たんばく質	17.7	g
							脂 質	19.4	g
							カルシウム	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 （水）	ごはん つくね団子 小松菜のおかか和え さつま芋オレンジ煮 味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、片栗粉、なたね油	ヨーグルト、鶏ひき肉、油揚げ、淡色みそ、卵、煮干し、かつお節	みかん缶、たまねぎ、こまつな、はくさい、パイナップル缶、ねぎ、オレンジ果汁、こんぶ	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー お茶	ピラフ 果物	エネルギー	580	kcal
							たんぱく質	20.8	g
							脂質	16.3	g
							カルシウム	309	mg
17 （木）	ロールパン 煮込みハンバーグ 温野菜 キャベツのスープ 果物	ロールパン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、生クリーム、ベーコン、卵、バター、鶏がら	りんご、いちご、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 いちごのトライフル 牛乳	なめたけご飯 果物	エネルギー	568	kcal
							たんぱく質	20.5	g
							脂質	24.8	g
							カルシウム	185	mg
18 （金）	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	胚芽米、マカロニ、三温糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、きな粉、煮干し	みかん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、切り干しだいこん、わかめ、こんぶ	牛乳 マカロニきな粉 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	546	kcal
							たんぱく質	25.0	g
							脂質	16.4	g
							カルシウム	278	mg
19 （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、鶏肉、淡色みそ、煮干し	みかん、りんご、きゅうり、トマト、いちごジャム、こまつな、焼きのり、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	583	kcal
							たんぱく質	22.0	g
							脂質	16.3	g
							カルシウム	236	mg
21 （月）	けんちんうどん ほうれん草のごま和え 南瓜のいとこ煮 果物	生うどん、じゃがいも、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、煮干し、うずら豆、かつお節、油揚げ	りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、あさつき、こんぶ	牛乳 バークドポテト 小魚 牛乳	混ぜ込みご飯 果物	エネルギー	617	kcal
							たんぱく質	28.0	g
							脂質	13.7	g
							カルシウム	434	mg
22 （火）	茶飯 おでん きゅうりのゆかり和え 味噌汁	さつまいも、米、三温糖	牛乳、生揚げ、卵、ちくわ、淡色みそ、バター、煮干し	かき、だいこん、板こんにゃく、きゅうり、こまつな、こんぶ、うめびしお	牛乳 さつま芋の茶巾 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	556	kcal
							たんぱく質	19.5	g
							脂質	14.9	g
							カルシウム	360	mg
23 （水）	コーンごはん チキンカツ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ 果物	胚芽米、小麦粉、三温糖、パン粉、なたね油	牛乳、鶏肉、卵、鶏がら、バター	いちご、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、りんご、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 ぐりとぐらの カステラ 牛乳	なめたけご飯 果物	エネルギー	540	kcal
							たんぱく質	19.5	g
							脂質	17.9	g
							カルシウム	162	mg
24 （木）	ごはん うのはな焼き さつま芋のあめだき トマト入り酢味噌和え きのこの味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、おから、淡色みそ、煮干し	ぶどう果汁、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ、しいたけ、えのきだけ、コーン缶、さやえんどう、干ししいたけ、わかめ、こんぶ	牛乳 ぶどうゼリー おせんべい 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー	591	kcal
							たんぱく質	18.4	g
							脂質	12.2	g
							カルシウム	234	mg
25 （金）	ごはん さわらの照り焼き ひふみ漬 南瓜のおかか和え 味噌汁	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ、三温糖	牛乳、さわら、ベーコン、油揚げ、淡色みそ、バター、煮干し、かつお節	みかん、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、こんぶ、しょうが	牛乳 ナポリタン 果物 牛乳	ホットケーキ 果物	エネルギー	584	kcal
							たんぱく質	24.4	g
							脂質	16.4	g
							カルシウム	246	mg
26 （土）	ハヤシライス きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン、なたね油	ヨーグルト、牛肉、淡色みそ、煮干し	みかん、りんご、きゅうり、たまねぎ、トマト、もやし、にんじん、いちごジャム、わかめ、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	628	kcal
							たんぱく質	18.4	g
							脂質	21.2	g
							カルシウム	241	mg
28 （月）	きつねうどん 根菜のそぼろ煮 きゅうりの昆布和え トマト	生うどん、コーンフレーク、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、油揚げ	みかん、きゅうり、トマト、れんこん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、塩こんぶ	牛乳 コーンフレーク 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	628	kcal
							たんぱく質	18.4	g
							脂質	21.2	g
							カルシウム	241	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	572kcal	21.6g	16.5g	493kcal	18.7g	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。