

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					
04 （ 月 ）	ラーメン ベーコンポテト キャベツのおかか和え 果物	生中華めん、 じゃがいも、小 麦粉、三温糖、 なたね油、ごま 油	牛乳、卵、焼き 豚、チーズ、 ベーコン、かつ お節、鶏がら	みかん、キャベツ、わか め、焼きのり、にんにく	牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー	525	kcal
					蒸しパン チーズ 牛乳		た ん ば く 質	17.9	g
							脂 質	18.5	g
							カル シ ウ ム	245	mg
05 （ 火 ）	ドライカレー ミモザサラダ 白菜のスープ 果物	胚芽米、三温 糖、なたね油	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、 卵、鶏がら	オレンジ天然果汁、りん ご、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマト、はくさ い、ブロッコリー、ピーマ ン、きゅうり、コーン缶、 干しぶどう、ねぎ、しょう が、にんにく	牛乳	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー	543	kcal
					オレンジゼリー おせんべい 牛乳		た ん ば く 質	16.3	g
							脂 質	13.7	g
							カル シ ウ ム	181	mg
06 （ 水 ）	ごはん うのはな焼き ひらみ漬け さつま芋の甘煮 味噌汁	胚芽米、さつま いも、スパゲ ティー、三温 糖、小麦粉、油	牛乳、卵、鶏ひ き肉、おから、 ハム、淡色み そ、無塩バ ター、いわし	みかん、にんじん、きゅう り、たまねぎ、クリーム コーン缶、キャベツ、さや えんどう、干ししいたけ、 こんぶ	牛乳	炊き込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	545	kcal
					スープスパゲティ 果物 お茶		た ん ば く 質	18.0	g
							脂 質	11.4	g
							カル シ ウ ム	192	mg
07 （ 木 ）	ごはん レバーの竜田揚げ 大根とホタテのサラダ 味噌汁 果物	胚芽米、片栗 粉、小麦粉、な たね油、焼ふ、 三温糖	牛乳、豚し ば、いわし、 鶏もも肉、ほた て貝柱水煮缶、 淡色みそ	りんご、だいこん、七草、 たまねぎ、わかめ、こん ぶ、にんにく、パセリ	牛乳	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー	525	kcal
					七草粥 小魚 牛乳		た ん ば く 質	27.4	g
							脂 質	12.8	g
							カル シ ウ ム	378	mg
08 （ 金 ）	ごはん さわらのみそ焼き じゃが芋とにんじんの煮付け わかめの酢の物 味噌汁	胚芽米、じゃが いも、白玉粉、 油、三温糖	牛乳、さわら、 粉チーズ、油揚 げ、淡色みそ、 いわし	みかん、もやし、にんじ ん、きゅうり、こまつな、 わかめ、こんぶ	牛乳	混ぜ込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	555	kcal
					チーズ入り もちもちパン 果物 牛乳		た ん ば く 質	24.4	g
							脂 質	15.7	g
							カル シ ウ ム	404	mg
09 （ 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(肩ロース・脂身 付)、淡色みそ、 いわし	みかん、キャベツ、りん ご、きゅうり、トマト、た まねぎ、いちごジャム、に んにく、こんぶ、わかめ	ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エ ネ ル ギ ー	553	kcal
							た ん ば く 質	19.3	g
							脂 質	12.7	g
							カル シ ウ ム	248	mg
12 （ 火 ）	たぬきうどん 肉じゃが きゅうりの昆布和え トマト	生うどん、じゃ がいも、胚芽 米、なたね油、 小麦粉、こん ばく、三温糖	豚肉、油揚げ、 いわし、かつお 節	きゅうり、にんじん、トマ ト、たまねぎ、ほうれんそ う、しらたき、ごぼう、塩 こんぶ、こんぶ	牛乳	ピラフ 果物	エ ネ ル ギ ー	542	kcal
					こぎつねごはん 小魚 お茶		た ん ば く 質	15.3	g
							脂 質	10.9	g
							カル シ ウ ム	119	mg
13 （ 水 ）	お餅 七福なます 黒豆 八杯汁 果物	もち、スパゲ ティー、三温糖	油揚げ、黒豆、 鶏もも肉、ペー コン	いちご、りんご、だいこ ん、にんじん、こんにゃ く、たまねぎ、れんこん、 しらたき、のり、さやえん どう、ピーマン、しいた け、塩こんぶ、干ししいた け	牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー	572	kcal
					ナポリタン 果物 お茶		た ん ば く 質	19.5	g
							脂 質	11.8	g
							カル シ ウ ム	116	mg
14 （ 木 ）	フランスパン シチュー キャベツのサラダ 果物	胚芽米、フラン スパン、じゃが いも、小麦粉、 マーガリン、な たね油、三温糖	牛乳、鶏もも 肉、バター、い わし、かつお節	みかん、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、 りんご、おごのり、にんに く	牛乳	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー	563	kcal
					ぐるぐるごはん 小魚 お茶		た ん ば く 質	16.9	g
							脂 質	21.2	g
							カル シ ウ ム	175	mg
15 （ 金 ）	ごはん ぶりの照り焼き 白和え ひじきの煮付け 味噌汁	胚芽米、グラ ニュー糖、三温 糖、ごま、ごま 油	牛乳、ヨーグル ト、ぶり、木綿 豆腐、生クリー ム、油揚げ、淡 色みそ、いわ し、ゼラチン	ほうれんそう、はくさい、 にんじん、板こんにゃく、 ブルーベリージャム、しめ じ、ひじき、レモン、干し しいたけ、こんぶ	牛乳	なめたけご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	582	kcal
					ヨーグルトムース おせんべい 牛乳		た ん ば く 質	23.6	g
							脂 質	19.1	g
							カル シ ウ ム	361	mg
16 （ 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、油揚 げ、淡色みそ、 いわし	みかん、きゅうり、りん ご、トマト、大豆もやし、 にんじん、たまねぎ、いち ごジャム、こんぶ、しょう が、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	575	kcal
							た ん ば く 質	20.1	g
							脂 質	16.5	g
							カル シ ウ ム	249	mg
18 （ 月 ）	タンメン 花野菜のマヨネーズ和え 大根のそぼろ煮 トマト	生中華めん、も ち米、マヨネ ーズ、ごま油、三 温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豚 ひき肉、焼き 豚、いわし、鶏 がら	だいこん、トマト、にんじ ん、はくさい、キャベツ、 ブロッコリー、カリフラ ワー、にら、干ししいた け、ねぎ、しょうが、にん にく	牛乳	炊き込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	519	kcal
					中華風おこわ 小魚 牛乳		た ん ば く 質	22.1	g
							脂 質	16.8	g
							カル シ ウ ム	196	mg
19 （ 火 ）	ごはん さわらの磯揚げ トマト入り酢味噌和え ごぼうのきんぴら 味噌汁	胚芽米、コーン フレーク、小麦 粉、なたね油、 三温糖、ごま 油、ごま	牛乳、さわら、 チーズ、淡色み そ、いわし	きゅうり、ごぼう、トマ ト、キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、わかめ、こん ぶ、あおのり	牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー	528	kcal
					コーンフレーク チーズ 牛乳		た ん ば く 質	22.4	g
							脂 質	16.1	g
							カル シ ウ ム	280	mg
20 （ 水 ）	ごはん マーボー豆腐 さつま芋オレンジ煮 いんげんのおかか和え きのこの味噌汁	胚芽米、さつま いも、小麦粉、 三温糖、なたね 油、砂糖、ご ま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚 ひき肉、チー ズ、卵、淡色み そ、いわし、か つお節	いんげん、みかん缶、ね ぎ、オレンジ濃縮果汁、し めじ、えのきたけ、しいた け、干ししいたけ、こん ぶ、しょうが、にんにく	牛乳	混ぜ込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー	601	kcal
					豆腐ドーナツ チーズ 牛乳		た ん ば く 質	23.0	g
							脂 質	19.7	g
							カル シ ウ ム	368	mg

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			午前おやつ	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	3時おやつ				
21 （木）	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、三温糖、 ごま、ごま油	牛乳、納豆、牛 肉、淡色みそ、い わし	りんご天然果汁、きゅう り、ごぼう、にんじん、チ ンゲンサイ、こんにゃく、 もやし、アガー、こんぶ、 あおのり、うめびしお	牛乳 りんごゼリー おせんべい 牛乳	なめたけご飯 果物	エネルギー	553	kcal
							たんぱく質	18.1	g
							脂質	17.3	g
							カルシウム	274	mg
22 （金）	ゆかりごはん いりどり ほうれん草のごま和え 味噌汁	ロールパン、米、 三温糖、ごま、な たね油	牛乳、鶏もも肉、 ハム、チーズ、淡 色みそ、いわし	みかん、ほうれんそう、に んじん、だいのこ、だいこ ん、こんにゃく、ごぼう、 さやえんどう、わかめ、干 ししいたけ、こんぶ	牛乳 ホットサンド 果物 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー	586	kcal
							たんぱく質	23.1	g
							脂質	18.2	g
							カルシウム	293	mg
23 （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、木綿豆腐、 卵、淡色みそ、い わし	みかん、りんご、きゅう り、たまねぎ、トマト、い ちごジャム、ほうれんそ う、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	577	kcal
							たんぱく質	22.7	g
							脂質	15.3	g
							カルシウム	265	mg
25 （月）	きつねうどん ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和 え 果物	生うどん、じゃが いも、胚芽米、マ ヨネーズ、三温糖	牛乳、油揚げ、か つお節	いちご、きゅうり、ブロッ コリー、ほうれんそう、に んじん	牛乳 焼きおにぎり 塩きゅうり 牛乳	ホットケーキ 果物	エネルギー	615	kcal
							たんぱく質	18.1	g
							脂質	12.9	g
							カルシウム	210	mg
26 （火）	ごはん アジフライ 三色酢の物 トマト なめこの味噌汁	胚芽米、小麦粉、 三温糖、パン粉、 油	牛乳、あじ、木綿 豆腐、無塩パ ター、卵、淡色み そ、いわし	みかん、もやし、トマト、 なめこ、いちごジャム、 きゅうり、にんじん、万能 ねぎ、こんぶ	牛乳 カップケーキ 果物 牛乳	なめたけご飯 果物	エネルギー	599	kcal
							たんぱく質	22.7	g
							脂質	21.1	g
							カルシウム	265	mg
27 （水）	里芋ごはん 舞茸かきあげ きゅうりの酢味噌和え すまし汁 果物	胚芽米、さとい も、三温糖、小麦 粉、なたね油、黒 ごま	牛乳、しらす干 し、かつお節、豆 みそ	いちご、きゅうり、たまね ぎ、だいこん、まいたけ、 ごぼう、にんじん、コーン 缶、アガー、さやえんど う、わかめ	牛乳 紅白ゼリー クラッカー 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	564	kcal
							たんぱく質	17.4	g
							脂質	16.7	g
							カルシウム	320	mg
28 （木）	卵サンド ボルシチ ブロッコリーのサラダ	ロールパン、焼き そばめん、胚芽 米、じゃがいも、 マヨネーズ、なた ね油、三温糖	牛肉、卵、豚ひき 肉、生クリーム、 鶏がら	みかん、トマト、キャベ ツ、ビート、ブロッコ リー、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、コーン缶、 セロリー、りんご、にんに く	牛乳 そばめし 果物 お茶	ピラフ 果物	エネルギー	529	kcal
							たんぱく質	18.8	g
							脂質	23.1	g
							カルシウム	90	mg
29 （金）	ごはん オムレツ じゃこサラダ れんこんのきんぴら 味噌汁	胚芽米、食パン、 三温糖、ごま油、 ごま、なたね油	牛乳、卵、豚ひき 肉、油揚げ、淡色 みそ、しらす干 し、いわし	いちご、にんじん、れんこ ん、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、もやし、わか め、こんぶ	牛乳 パンプリン 果物 牛乳	炊き込みご飯 果物	エネルギー	523	kcal
							たんぱく質	22.4	g
							脂質	16.7	g
							カルシウム	318	mg
30 （土）	牛丼 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	ヨーグルト、牛 肉、淡色みそ、い わし	みかん、りんご、きゅう り、たまねぎ、トマト、い ちごジャム、さやえんど う、こんぶ	牛乳 ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー	563	kcal
							たんぱく質	15.6	g
							脂質	16.2	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	558kcal	20.2g	16.3g	479kcal	17.8g	14.9g

※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。