

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			エネルギー	たんぱく質
01 (月)	味噌ラーメン カレーポテト 中華風きゅうり トマト	生中華めん、 じゃがいも、胚 芽米、こんにゃ く、油、砂糖、 三温糖、ごま油	鶏がらスープ、 豚肉、チーズ、 みみそ、油揚 げ、ベーコン	きゅうり、トマト、にんじ ん、大豆もやし、はくさ い、キャベツ、ねぎ、に ら、ごぼう、しょうが	牛乳 こぎつねごはん チーズ 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	547 kcal 20.8 g 14.5 g 175 mg
02 (火)	ごはん いわしの蒲焼 大豆煮 スイート漬け すまし汁 きんかん	胚芽米、三温 糖、小麦粉、な たね油、ごま	うるめいわし、 木綿豆腐、だい ず、チーズ、か つお節	いちご、きゅうり、かぶ、 にんじん、焼きのり、きん かん、えのきたけ、わかめ	牛乳 恵方巻き 果物 お茶	炊き込みご飯 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 28.7 g 11.9 g 229 mg
03 (水)	ゆかりごはん 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 果物	米、三温糖、片 栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆 腐、和牛、淡色 みそ、いわし、 かつお節	かぼちゃ、みかん、りん ご、ほうれんそう、にんじ ん、はくさい、しめじ、ご ぼう、えのきたけ、りしり こんぶ	牛乳 みたらし南瓜 果物 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 19.2 g 18.6 g 270 mg
04 (木)	ごはん 松風焼き さつま芋のオレンジ煮 小松菜サラダ 味噌汁	胚芽米、さつま いも、食パン、 パン粉、三温 糖、ごま、なた ね油	牛乳、鶏ひき 肉、いわし、 卵、ハム、とろ けるチーズ、油 揚げ、淡色み そ、みみそ	こまつな、みかん缶、キャ ベツ、もやし、たまねぎ、 きゅうり、オレンジ濃縮果 汁、コーン缶、にんじん、 ピーマン、りしりこんぶ	牛乳 ピザトースト 小魚 牛乳	混ぜ込みご飯 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	602 kcal 28.8 g 17.3 g 515 mg
05 (金)	ごはん 鮭のイタリアー風 切り干し大根の煮付け しらす入り酢の物 味噌汁	胚芽米、三温 糖、マヨネー ズ、パン粉、ご ま油	牛乳、さけ、生 揚げ、油揚げ、 淡色みそ、しら す干し、いわし	ぶどう天然果汁、きゅう り、にんじん、だいこん、 わかめ、切り干しだいこ ん、万能ねぎ、りしりこん ぶ、にんにく、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 21.8 g 12.6 g 284 mg
06 (土)	やきとり丼 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、木綿豆 腐、淡色みそ、 いわし	みかん、りんご、きゅう り、トマト、いちごジャ ム、焼きのり、わかめ、り しりこんぶ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 22.4 g 16.8 g 239 mg
08 (月)	きつねうどん 長芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え トマト	生うどん、なが いも、もち米、 三温糖、ごま 油、片栗粉、ご ま	鶏ひき肉、チー ズ、油揚げ、焼 き豚	いんげん、トマト、にんじ ん、ほうれんそう、干しし いたけ	牛乳 中華風おこわ チーズ 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	598 kcal 21.1 g 13.5 g 201 mg
09 (火)	ハムチーズサンド ミネストローネ ミモザサラダ 粉ふき芋 果物	じゃがいも、食 パン、小麦粉、 三温糖、なたね 油、マーガリン	牛乳、卵、ペー コン、ハム、ス ライスチーズ	みかん、いちご、キャベ ツ、たまねぎ、トマト、に んじん、プロッコリー、 きゅうり、セロリー、りん ご、にんにく、あおのり	牛乳 ソフトドーナツ 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 17.3 g 22.0 g 249 mg
10 (水)	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮付け おからサラダ 味噌汁	胚芽米、三温 糖、小麦粉、マ ヨネーズ、なた ね油、ごま油	牛乳、鶏肉、 卵、おから、木 綿豆腐、油揚 げ、ちくわ、淡 色みそ、いわし	りんご、きゅうり、なめ こ、にんじん、コーン缶、 ひじき、干しぶどう、万能 ねぎ、りしりこんぶ	牛乳 レーズン蒸しパン 果物 牛乳	カレーピラフ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	606 kcal 23.9 g 23.7 g 297 mg
12 (金)	ごはん さわらのみそ焼き れんこんのきんぴら トマト入り酢みそ和え 味噌汁	胚芽米、食パ ン、グラニュー 糖、三温糖、 マーガリン、ご ま油、ごま	牛乳、ぶり、 チーズ、淡色み そ、いわし、豆 みそ	れんこん、きゅうり、トマ ト、チンゲンサイ、もや し、コーン缶、わかめ、り しりこんぶ	牛乳 シュガートースト チーズ 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	536 kcal 22.4 g 18.5 g 318 mg
13 (土)	三色丼 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、砂糖、三温 糖	ヨーグルト、鶏 ひき肉、卵、淡 色みそ、いわし	みかん、りんご、きゅう り、トマト、ほうれんそ う、いちごジャム、わか め、しょうが、りしりこん 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	534 kcal 20.1 g 11.3 g 239 mg
15 (月)	タンメン 南瓜のおかか和え 花野菜のマヨネーズ和え 果物	じゃがいも、生 中華めん、マヨ ネーズ	鶏がらスープ、 牛乳、豚肉、 ベーコン、パ ター、かつお節	みかん、りんご、かぼ ちゃ、はくさい、キャベ ツ、プロッコリー、カリフ ラワー、にんじん、ねぎ、 にら、しょうが、にんにく	牛乳 ポテトアンナ 果物 牛乳	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	517 kcal 18.7 g 16.8 g 198 mg
16 (火)	ごはん ぶりの塩焼き じゃが芋と人参の煮付け ごぼうサラダ 味噌汁	胚芽米、じゃが いも、マヨネー ズ、三温糖、砂 糖	ヨーグルト、さ わら、ハム、淡 色みそ、米み そ、いわし	にんじん、みかん缶、ごほ う、たまねぎ、きゅうり、 パイン缶、ねぎ、わかめ、 りしりこんぶ、しょうが	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー お茶	炊き込みご飯 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 19.4 g 16.5 g 247 mg
17 (水)	ごはん オムレツ マカロニサラダ トマト 味噌汁	じゃがいも、胚 芽米、マカロ ニ、油、マヨ ネーズ、なたね 油	牛乳、卵、豚ひ き肉、豆みそ、 ハム、いわし	みかん、にんじん、トマ ト、たまねぎ、きゅうり、 しめじ、しいたけ、えのき だけ、あさつき、あおのり	牛乳 フライドポテト 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 21.1 g 21.5 g 243 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				
18 (木)	スタミナ納豆ごはん 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、小麦粉、 三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、納豆、 鶏ひき肉、無塩バター、 淡色みそ、いわし、卵	いちご、ごぼう、きゅうり、 にんじん、かぶ、板こんにゃく、 かぶ・葉、りしりこんぶ、 ゆかり	牛乳 ビスケット 果物 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.8 g カルシウム 271 mg	
19 (金)	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草の磯和え トマト 味噌汁	胚芽米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、なたね油、 三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉、 ベーコン、淡色みそ、 いわし	みかん、ほうれん草、 トマト、にんじん、だいご、 たまねぎ、さやえんどう、 万能ねぎ、焼きのり、 りしりこんぶ、しょうが	牛乳 カレーサモサ 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 327 mg	
20 (土)	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、 淡色みそ、いわし	いちご、りんご、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、いちごジャム、 わかめ、りしりこんぶ	ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 241 mg	
22 (月)	五目うどん さつま芋のクリーム煮 きゅうりの昆布和え 果物	生うどん、胚芽米、 さつまいも、なたね油	牛乳、鶏もも肉、 スライスチーズ、いわし、 ベーコン	りんご、きゅうり、ほうれん草、 ねぎ、しいたけ、にんじん、 塩こんぶ、あおのり、 パセリ、にんにく	牛乳 チーズおやき 小魚 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.3 g カルシウム 325 mg	
24 (水)	お赤飯 鶏肉のから揚げ さつま芋の甘煮 コーン入り酢の物 すまし汁 果物	さつまいも、胚芽米、 もち米、小麦粉、三温糖、 片栗粉、焼酎、なたね油、 ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、 無塩バター、ささげ、 かつお節	みかん、いちご、きゅうり、 コーン缶、わかめ、 万能ねぎ、にんにく	牛乳 ブラウニー 果物 牛乳	炊き込みご飯 果物	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.9 g カルシウム 189 mg	
25 (木)	ロールパン ワントンスープ ブロッコリーのサラダ 果物	ロールパン、三温糖、 なたね油、片栗粉、 ごま油	鶏がらスープ、牛乳、 豚ひき肉、生クリーム	みかん、りんご、たまねぎ、 ブロッコリー、きゅうり、 トマト、にんじん、 チンゲンサイ、ねぎ、 コーン缶、しょうが、 にんにく	牛乳 りんごのコンポート クラッカー 牛乳	混ぜ込みご飯 果物	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 217 mg	
26 (金)	ごはん ししゃもフライ 南瓜の甘煮 三色酢の物 味噌汁	さつまいも、胚芽米、 砂糖、小麦粉、油、 なたね油、三温糖、 黒ごま	牛乳、ししゃも、 木綿豆腐、油揚げ、 淡色みそ、いわし	りんご、かぼちゃ、 もやし、きゅうり、 にんじん、万能ねぎ、 りしりこんぶ、あおのり	牛乳 大学芋 果物 牛乳	なめたけご飯 果物	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 353 mg	
27 (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、 淡色みそ、いわし	みかん、キャベツ、 りんご、きゅうり、 トマト、かぶ、 かぶ・葉、いちごジャム、 にんにく、りしりこんぶ	ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 271 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	568kcal	21.1g	17.2g	501kcal	19.0g	16.2g

※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。