

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	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
17 (水)	ごはん ★レバーの竜田揚げ さつまいものオレンジ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	胚芽米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚レバー、淡色みそ、いわし	ぶどう果汁、きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、オレンジ果汁、わかめ、りしりこんぶ、にんにく	牛乳 ぶどうゼリー おせんべい 牛乳	混ぜ込みごはん 果物	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 9.2 g カルシウム 219 mg	
18 (木)	わかめごはん 肉じゃが きゅうりのゆかり和え 味噌汁 果物	胚芽米、じゃがいも、三温糖、砂糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、淡色みそ、いわし	いよかん、きゅうり、みかん缶、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ、パイン缶、しらたき、わかめ、りしりこんぶ、ゆかり	牛乳 ★フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー 564 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 364 mg	
19 (金)	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 コーン入り酢の物 味噌汁	胚芽米、マヨネーズ、砂糖、三温糖	牛乳、さば、チーズ、凍り豆腐、淡色みそ、いわし、かつお節	きゅうり、にんじん、だいこん、干しいたけ、いんげん、コーン缶、わかめ、万能ねぎ、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 ★お好みマカロニ チーズ 牛乳	炊き込みごはん 果物	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 336 mg	
22 (月)	きつねうどん さつまいものクリーム煮 いんげんのごま和え トマト	生うどん、さつまいも、胚芽米、もち米、三温糖、ごま、砂糖	牛乳、油揚げ、ベーコン	みかん、いんげん、トマト、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ひじき、パセリ、にんにく	牛乳 ひじきおこわ 果物 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー 593 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 173 mg	
23 (火)	ごはん ★鶏肉の照り焼き れんこんのきんぴら 花野菜のマヨネーズ和え 味噌汁	じゃがいも、胚芽米、油、マヨネーズ、焼酎、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、淡色みそ、いわし	いよかん、れんこん、ブロックリー、カリフラワー、わかめ、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 ★フライドポテト 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 213 mg	
24 (水)	コーンごはん ★煮込みハンバーグ ブロックリーとじゃこの和え物 スープ 果物	胚芽米、砂糖、パン粉、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、しらす干し、バター、鶏がらスープ	りんご、いちご、キャベツ、たまねぎ、ブロックリー、ねぎ、コーン缶、きゅうり、もも缶、しいたけ、みかん缶、しょうが	牛乳 プリンアラモード 牛乳	炊き込みごはん 果物	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 249 mg	
25 (木)	お赤飯 ★チキンカツ キャベツのサラダ 南瓜のおかか和え 味噌汁 果物	食パン、胚芽米、もち米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、なたね油、油、ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、さざげ、卵、ハム、スライスチーズ、バター、いわし、かつお節	いちご、りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、マーマレード、たまねぎ、りしりこんぶ、にんにく	牛乳 ぐりぐらサンド 果物 牛乳	混ぜ込みごはん 果物	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 265 mg	
26 (金)	ごはん ★鶏手羽のさっぱり煮 切り干し大根の煮付 わかめの酢の物 味噌汁	胚芽米、白玉粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏手羽肉、木綿豆腐、粉チーズ、油揚げ、淡色みそ、いわし	みかん、もやし、きゅうり、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 ★チーズ入りもちもち パン 果物 牛乳	カレーピラフ 果物	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 414 mg	
27 (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、淡色みそ、いわし	みかん、りんご、きゅうり、トマト、もやし、ほうれんそう、いちごジャム、焼きのり、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 578 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 234 mg	
29 (月)	タンメン 根菜のそぼろ煮 ブロックリーのおかか和え 果物	生中華めん、胚芽米、砂糖、片栗粉	鶏がらスープ、牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、いわし、かつお節	りんご、ブロックリー、れんこん、にんじん、はくさい、キャベツ、だいこん、ねぎ、にら、しょうが	牛乳 ★つなそぼろおにぎり 小魚 牛乳	ホットケーキ 果物	エネルギー 528 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 348 mg	
30 (火)	ごはん うのはな焼き うずら豆の煮付 トマト入り酢みそ和え	胚芽米、ホットケーキ粉、三温糖、砂糖、なたね油	牛乳、ウインナー、卵、鶏ひき肉、うずら豆、おから、米みそ、淡色みそ、いわし、豆みそ	みかん、きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、さやえんどう、干しいたけ、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 ★アメリカンドック 果物 牛乳	炊き込みごはん 果物	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.1 g カルシウム 267 mg	
31 (水)	★ドライカレー ミモザサラダ スープ 果物	ロールパン、胚芽米、なたね油、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム、チーズ、鶏がらスープ	いちご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、ブロックリー、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、干しびょうどう、りんご、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 ホットサンド 塩きゅうり 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.3 g カルシウム 241 mg	

★のついたメニューはゆり組のお友達のリクエストメニューです。

※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。

	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	567kcal	21.3g	17.3g	501kcal	19.3g	16.5g