

日 ／ 曜	献立名	材料名（食昼・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				
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、煮干し	いよかん、りんご、たまねぎ、きゅうり、トマト、いちごジャム、わかめ、昆布	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エ ネ ル ギ ー 557 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 239 mg	
19 （月）	ラーメン ポテトサラダ モロッコインゲンのおかか和え トマト	生中華めん、じゃがいも、胚芽米、マヨネーズ、こんにゃく、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、焼き豚、油揚げ、かつお節、鶏がら、豚骨	清見オレンジ、いんげん、トマト、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、ごぼう、焼きのり、にんにく	牛乳 こぎつねごはん 果物 牛乳	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー 530 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 187 mg	
20 （火）	ごはん さわらの照り焼き 三色酢の物 ひすい煮 味噌汁	胚芽米、グラニュー糖、焼豆、三温糖	牛乳、無糖ヨーグルト、さわら、生クリーム、淡色みそ、煮干し、ゼラチン	もやし、グリーンピース、ほうれんそう、きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん、レモン、昆布、しょうが	牛乳 ヨーグルトムース クラッカー 牛乳	炊き込みごはん 果物	エ ネ ル ギ ー 533 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 331 mg	
21 （水）	コーンごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ スープ 果物	胚芽米、小麦粉、三温糖、パン粉、なたね油、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、バター、鶏がら	清見オレンジ、いちご、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、もも缶、コーン缶、キャベツ、にんじん、りんご、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 白桃ケーキ 果物 牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー 612 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 23.0 g カルシウム 73 mg	
22 （木）	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのゆかり和え 味噌汁 果物	胚芽米、スパゲティ、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、淡色みそ、煮干し	いよかん、りんご、きゅうり、かぶ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、昆布、しょうが、うめびしお	牛乳 ナポリタン 果物 牛乳	混ぜ込みごはん 果物	エ ネ ル ギ ー 535 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 299 mg	
23 （金）	たけのこごはん いりどり ほうれん草のごま和え 味噌汁	胚芽米、さつまいも、マカロニ、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ、きな粉、煮干し	ほうれんそう、たけのこ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、さやえんどう、万能ねぎ、干ししいたけ、昆布	牛乳 マカロニきなこ おせんべい 牛乳	ピラフ 果物	エ ネ ル ギ ー 538 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 260 mg	
24 （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、煮干し	清見オレンジ、きゅうり、りんご、トマト、もやし、にんじん、いちごジャム、わかめ、昆布、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 565 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 244 mg	
26 （月）	豚汁うどん ベーコン南瓜 アスパラのごま和え トマト	生うどん、胚芽米、もち米、三温糖、なたね油、ごま	豚肉、煮干し、淡色みそ、油揚げ、ベーコン	かぼちゃ、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、だいこん、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、ひじき	牛乳 ひじきおこわ 小魚 お茶	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー 548 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.1 g カルシウム 250 mg	
27 （火）	ごはん さけの塩焼き 白和え さつま芋オレンジ煮 味噌汁	胚芽米、さつまいも、食パン、グラニュー糖、マーガリン、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、煮干し	いちご、みかん缶、キャベツ、ほうれんそう、オレンジ果汁、こんにゃく、にんじん、昆布、干ししいたけ	牛乳 シュガートースト 果物 牛乳	なめだけごはん 果物	エ ネ ル ギ ー 541 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 263 mg	
28 （水）	ごはん つくね団子 きゅうりの酢の物 ひじきの煮付け 味噌汁	胚芽米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、卵、油揚げ、淡色みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ひじき、生わかめ、昆布	牛乳 りんごのコンポート クラッカー 牛乳	炊き込みごはん 果物	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 279 mg	
29 （木）	ロールパン ミートローフ マカロニサラダ トマト スープ	ロールパン、胚芽米、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、ハム、卵、鶏がらスープ	清見オレンジ、たまねぎ、トマト、きゅうり、チンゲンサイ、ミックスベジタブル、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	牛乳 つなそぼろおにぎり 果物 牛乳	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー 572 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.3 g カルシウム 169 mg	
30 （金）	ごはん 煮魚 三色ナムル 南瓜の甘煮 味噌汁	胚芽米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、淡色みそ、煮干し	オレンジ果汁、かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、昆布	牛乳 オレンジゼリー おせんべい 牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー 529 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 232 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	461kcal	18.4g	13.8g
平均栄養量	556kcal	21.1g	16.5g	485kcal	18.6g	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。