

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					
20 （木）	納豆ごはん ごぼうと牛肉の炒め煮 ゆでそら豆 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、ごま油、ごま	牛乳、納豆、牛肉、ベーコン、淡色みそ、煮干し	なつみかん、そらまめ、ごぼう、にんじん、トマト、こまつな、板こんにゃく、たまねぎ、もやし、きゅうり、昆布、あおのり	牛乳 カレーサモサ 果物 牛乳	まぜこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	601 22.6 23.8 284	kcal g g mg
21 （金）	ごはん マーボー豆腐 中華風きゅうり 春雨スープ 果物	胚芽米、はるさめ、ごま油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、かつお節、鶏がら	清見オレンジ、いちご、きゅうり、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが、干ししいたけ、あおのり	牛乳 お好みマカロニ 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	530 21.7 16.9 248	kcal g g mg
22 （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	りんご、宇和ゴールド、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、もやし、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	594 17.8 20.0 230	kcal g g mg
24 （月）	あんかけ焼きそば ブロッコリーとじゃこの和え物 さつま芋のあめだき トマト	焼きそばめん、さつまいも、胚芽米、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉、スライスチーズ、ちりめんじゃこ	メロン、はくさい、たまねぎ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、干ししいたけ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	595 21.3 16.3 248	kcal g g mg
25 （火）	ごはん さけのみそ焼き おからサラダ ひふみづけ 八杯汁	さつまいも、胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖、黒ごま	牛乳、さけ、鶏もも肉、おから、油揚げ、ちくわ、淡色みそ	清見オレンジ、きゅうり、にんじん、板こんにゃく、コーン缶、さやえんどう、しいたけ	牛乳 大学芋 果物 牛乳	炊き込みごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 20.4 16.1 208	kcal g g mg
26 （水）	五目ごはん 真珠蒸し きゅうりの酢の物 すまし汁 果物	胚芽米、もち米、小麦粉、三温糖、焼ひ、ごま油、なたね油	豚ひき肉、鶏もも肉、無塩バター、卵、油揚げ、かつお節	メロン、いちご、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、パイン缶、ほうれんそう、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、干ししいたけ、生わかめ、レモン	牛乳 パイナップルケーキ 果物 お茶	おにぎり 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	602 19.9 20.9 71	kcal g g mg
27 （木）	ハムチーズサンド コーンシチュー ブロッコリーのサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、食パン、小麦粉、なたね油、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、スライスチーズ、ハム、無塩バター	きゅうり、トマト、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、りんご、にんにく	牛乳 つなごはん 塩きゅうり 牛乳	まぜこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	564 21.5 22.9 285	kcal g g mg
28 （金）	ごはん さわらのタンドリー風 こぶき芋 トマト入り酢みそ和え 味噌汁	じゃがいも、胚芽米、三温糖	牛乳、さわら、生揚げ、ヨーグルト、淡色みそ、コンデンスミルク、煮干し、淡色みそ	きゅうり、パイン缶、トマト、ほうれんそう、もも缶、みかん缶、ねぎ、コーン缶、アガー、生わかめ、昆布、にんにく、あおのり	牛乳 フルーツミルクゼリー クラッカー 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 22.5 14.8 334	kcal g g mg
29 （土）	ビビンバ丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、さつまいも、マーガリン、三温糖、ごま油	ヨーグルト、牛ひき肉、淡色みそ、煮干し	きゅうり、りんご、宇和ゴールド、トマト、大豆もやし、にんじん、いちごジャム、こまつな、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	546 18.8 14.5 236	kcal g g mg
31 （月）	鶏南蛮 ポテトサラダ きゅうりのゆかり和え トマト	生うどん、じゃがいも、もち米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖	鶏もも肉、焼き豚	きゅうり、宇和ゴールド、たまねぎ、トマト、にんじん、ほうれんそう、干ししいたけ、ゆかり	牛乳 中華風おこわ 果物 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	582 17.0 11.7 65	kcal g g 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	562kcal	20.5g	16.9g	480kcal	17.9g	15.4g

※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。