

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	脂質
17 (木)	ごはん レバーの竜田揚げ 大根とほたてのサラダ さつまいもの甘煮 味噌汁	胚芽米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚レバー、卵、ほたて貝柱水煮缶、淡色みそ、いわし	デラウェア、だいこん、チンゲンサイ、えのきたけ、りんご、たまねぎ、りしりこんぶ、にんにく、パセリ	牛乳 しろくまちゃんのホットケーキ 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 265 mg		
18 (金)	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 アスパラガスのごま和え 南瓜のタンパク質サラダ 味噌汁	胚芽米、食パン、砂糖、マヨネーズ、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、鶏手羽肉、生揚げ、卵、ハム、淡色みそ、いわし	なつみかん、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、りしりこんぶ	牛乳 パンプリン 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 324 mg		
19 (土)	焼き鶏丼 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	りんご、宇和ゴールド、きゅうり、トマト、いちごジャム、わかめ、焼きのり、りしりこんぶ、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 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 233 mg		
21 (月)	ラーメン じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのおかか和え トマト	生中華めん、じゃがいも、胚芽米	鶏がらスープ、牛乳、チーズ、焼き豚、ベーコン、かつお節	ブロッコリー、トマト、ほうれんそう、ねぎ、焼きのり、パセリ、にんにく	牛乳 焼きおにぎり チーズ 牛乳	ホットケーキ 果物	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 279 mg		
22 (火)	ごはん さわらのカレーマヨネーズ焼き さつまいもの煮付 キャベツの梅和え 味噌汁	胚芽米、食パン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、バター、淡色みそ、いわし	キャベツ、なつみかん、こまつな、にんじん、ひじき、うめ干し、りしりこんぶ	牛乳 メロンパントースト 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.9 g カルシウム 335 mg		
23 (水)	お赤飯 鶏肉のから揚げ さつまいものオレンジ煮 スイート漬け すまし汁 果物	さつまいも、胚芽米、もち米、三温糖、片栗粉、なたね油、焼酎、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ささげ、かつお節	メロン、りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、かぶ、にんじん、きゅうり、みかん缶、えのきたけ、オレンジ濃縮果汁、万能ねぎ、にんにく	牛乳 あじさいゼリー おせんべい 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー 619 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 180 mg		
24 (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、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、納豆、鶏ひき肉、淡色みそ、いわし	かぼちゃ、宇和ゴールド、きゅうり、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、にら、りしりこんぶ、ゆかり	牛乳 みたらし南瓜 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 246 mg		
25 (金)	ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 花野菜のマヨネーズ和え 実沢山味噌汁	胚芽米、さといも、小麦粉、三温糖、なたね油、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、へにさけ、卵、生揚げ、米みそ、いわし	りんご、れんこん、だいこん、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、干しぶどう、りしりこんぶ、あさつき	牛乳 レーズン蒸しパン 果物 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 246 mg		
26 (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	デラウェア、キャベツ、りんご、きゅうり、トマト、大豆もやし、いちごジャム、わかめ、にんにく、りしりこんぶ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 239 mg		
28 (月)	五目うどん 大根のそぼろ煮 オクラののり和え 果物	生うどん、胚芽米、もち米、砂糖、三温糖、片栗粉	鶏もも肉、鶏ひき肉、いわし、油揚げ	デラウェア、だいこん、オクラ、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、ごぼう、ひじき、焼きのり	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 518 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.6 g カルシウム 288 mg		
29 (火)	ごはん アジフライ 三色酢の物 南瓜の甘煮 味噌汁	さつまいも、胚芽米、パン粉、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、あじ、淡色みそ、バター、いわし	すいか、かぼちゃ、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、しいたけ、りしりこんぶ	牛乳 パリパリ焼き 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 252 mg		
30 (水)	ホットドッグ 野菜のキッシュ キャベツのサラダ トマト スープ	コッペパン、米、なたね油、油、三温糖	牛乳、卵、ウィンナー、ハム、チーズ、しらす干し、生クリーム、かつお節、鶏がらスープ	りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、わかめ、ねぎ、しょうが、あおのり、にんにく	牛乳 かりかりおやき 果物 牛乳	カレーピラフ 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 257 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	556kcal	20.7g	16.7g	490kcal	18.8g	15.9g

※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。