

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価		幼児栄養価	
		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	調味料		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
01	麦ごはん (厚揚げのケチャップ炒め もやしとわかめのナムル(ごま) すまし汁(キャベツ・ねぎ)	米、コッペパン、いちごジャム、押麦、白いりごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏も肉	人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、ソース、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ジャムサンド(いちご)	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 296 mg	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 293 mg		
02	豆乳坦々風うどん (里芋の煮物あおりのり和え 野菜スティック パイン缶)	うどん、さといも、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、ツナ缶	大根、人参、パイナップル、たまねぎ、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、あおりのり	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 244 mg	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 219 mg		
04	中華丼 (はるさめサラダ 中華スープ(わかめ・いんげん))	米、小麦粉、黒砂糖、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肩ロース、豆乳	きゅうり、キャベツ、人参、いんげん、たまねぎ、コーン、レーズン、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 242 mg	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 225 mg		
06	御飯 りんご (鶏肉の照り焼き(小松菜添え) ツナサラダ みそ汁(だいこん・えのき)	米、ホットケーキミックス、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏むね開き(皮無し)、豆乳、ツナ缶、白みそ、赤みそ	りんご、大根、ごまつな、キャベツ、人参、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 250 mg	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 236 mg		
07	麦ごはん (キノコと卵の炒めもの ほうれん草の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	米、ピーマン、押麦、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、卵、油揚げ、白みそ、赤みそ	たまねぎ、ほうれん草、人参、まいたけ、しめじ、長ねぎ、いんげん、ピーマン、刻みりのり、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 牛乳 ピーマン(野菜)	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 232 mg	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.0 g カルシウム 215 mg		
08	カレーライス (スパゲティサラダ コンソメスープ(わかめ・コーン) もも缶)	米、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース、油	牛乳、豚もも、ハム、ゼラチン	ぶどうジュース、たまねぎ、人参、白桃缶、コーン、きゅうり、わかめ	カレールー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 207 mg	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 182 mg		
09	御飯 (たらの磯辺焼き きんぴらごぼう みそ汁(里芋・チンゲンサイ)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、油、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油	牛乳、たら、豆乳、油揚げ、白みそ、赤みそ	ごぼう、こんにやく、チンゲンサイ、いんげん、人参、あおりのり	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 268 mg	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 259 mg		
10	食パン オレンジ (鶏肉のクリーム煮 お豆のサラダ スープ(じゃがいも)	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、大豆、ツナ缶、ハム	ほうれん草、オレンジ、人参、たまねぎ、いんげん、しめじ、ピーマン、しいたけ、ひじき	ホワイトソース、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン(ツナ・ひじき)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 242 mg	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 225 mg		
11	野菜ラーメン (切干大根の炒め物 中華きゅうり)	中華麺(卵無し)、米、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ちくわ	きゅうり、もやし、キャベツ、人参、切り干しだいこん、ピーマン、あおりのり	しょうゆ、酒、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 240 mg	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 223 mg		
13	麦ごはん (野菜メンチかつ きゅうりと蒸し鶏のごまサラダ みそ汁(もやし・ニラ)	さつまいも、米、油、押麦、パン粉、小麦粉、白すりごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、卵、チーズ、白みそ、赤みそ	きゅうり、もやし、たまねぎ、人参、コーン、ピーマン、にら	だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 244 mg	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 244 mg		
14	もみじ御飯 パナナ (炒り鶏 ほうれん草とじゃこの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、片栗粉、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、さつま揚げ、しらす干し、きな粉、白みそ、赤みそ、かつお節	ほうれん草、パナナ、かぼちゃ、人参、もやし、ごぼう、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 豆乳もち	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 256 mg	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 243 mg		
15	麦ごはん (厚揚げのケチャップ炒め もやしとわかめのナムル(ごま) すまし汁(キャベツ・ねぎ)	米、コッペパン、いちごジャム、押麦、白いりごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉	人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、ソース、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ジャムサンド(いちご)	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 296 mg	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 293 mg		
16	豆乳坦々風うどん (里芋の煮物あおりのり和え 野菜スティック パイン缶)	うどん、さといも、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、ツナ缶	大根、人参、パイナップル、たまねぎ、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、あおりのり	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 231 mg	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 219 mg		
17	御飯 ミックスフルーツ (さけのきのみそ焼き(黄桃缶/甘夏缶) 根菜と里芋の煮物 すまし汁(だいこん・あげ)	米、コッペパン、さといも、砂糖、油、米粉	牛乳、さけ、油揚げ、白みそ、きな粉	大根、黄桃缶ダイスカット、甘夏缶、人参、えのきたけ、れんこん、はくさい、ごぼう、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 228 mg	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 208 mg		
18	中華丼 (はるさめサラダ 中華スープ(わかめ・いんげん))	米、小麦粉、黒砂糖、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肩ロース、豆乳	きゅうり、キャベツ、人参、いんげん、たまねぎ、コーン、レーズン、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 242 mg	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 225 mg		

* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールーはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価		幼児栄養価	
		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	調味料					
20 月	御飯 りんご 鶏肉の照り焼き(小松菜添え) ツナサラダ みそ汁(だいこん・えのき)	米、ホットケーキミックス、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏むね開き(皮無し)、豆乳、ツナ缶、白みそ、赤みそ	りんご、大根、こまつな、キャベツ、人参、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 250 mg	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 236 mg		
21 火	麦ごはん キノコと卵の炒めもの ほうれん草の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	米、ビーフン、押麦、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、卵、油揚げ、白みそ、赤みそ	たまねぎ、ほうれん草、人参、まいたけ、しめじ、長ねぎ、いんげん、ピーマン、刻みのみり、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 牛乳 ビーフン(野菜)	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 232 mg	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.0 g カルシウム 215 mg		
22 水	食パン オレンジ 鶏肉のクリーム煮 お豆のサラダ スープ(じゃがいも)	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、大豆、ツナ缶、ハム	ほうれん草、オレンジ、人参、たまねぎ、いんげん、しめじ、ピーマン、刻みのみり、干しいたけ、ひじき	ホワイトソース、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 おやつ・チャールハン(ツナ・ひじき)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 242 mg	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 225 mg		
24 金	♡お楽しみ給食♡ トマトスープ きのこピラフ みかん 鶏のから揚げ(ブロッコリー添え) コールスローサラダ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、片栗粉、油	牛乳、鶏もも、卵、ホイップクリーム、ベーコン	みかん、たまねぎ、キャベツ、りんご、ブロッコリー、人参、しめじ、きゅうり、ホールトマト、えのきたけ、コーン、野菜ジュース	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 野菜ジュース さつまいもとりんごのケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 250 mg	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 236 mg		
25 土	野菜ラーメン 切干大根の炒め物 中華きゅうり	中華麺(卵無し)、米、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ちくわ	きゅうり、もやし、キャベツ、人参、切り干しだいこん、ピーマン、あおのり	しょうゆ、酒、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 24.0 mg	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 223 mg		
27 月	御飯 たらの磯辺焼き きんぴらごぼう みそ汁(里芋・チンゲンサイ)	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、油、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油	牛乳、たら、豆乳、油揚げ、白みそ、赤みそ	ごぼう、こんにゃく、チンゲンサイ、いんげん、人参、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 268 mg	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 259 mg		
28 火	もみじ御飯 バナナ 炒り鶏 ほうれん草とじゃこの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、片栗粉、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、さつまいも、しらす干し、きな粉、白みそ、赤みそ、かつお節	ほうれん草、バナナ、かぼちゃ、人参、もやし、ごぼう、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 豆乳もち	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 256 mg	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 243 mg		
29 水	カレーライス スバゲティサラダ コンソメスープ(わかめ・コーン) もも缶	米、じゃがいも、砂糖、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ、クラッカー、油	牛乳、豚もも、ハム、ゼラチン	ぶどうジュース、たまねぎ、人参、白桃缶、コーン、きゅうり、わかめ	カレールー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 207 mg	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 182 mg		
30 木	麦ごはん 野菜メンチかつ きゅうりと蒸し鶏のごまサラダ みそ汁(もやし・ニラ)	さつまいも、米、油、押麦、パン粉、小麦粉、白すりごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、卵、チーズ、白みそ、赤みそ	きゅうり、もやし、たまねぎ、人参、コーン、ピーマン、にら	だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 244 mg	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 244 mg		
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg		
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg		
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg		
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg		
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg		

* 献立に記載があり、試したくない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

* 食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

* ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールーはアレルゲンフリーの物を使用。

* 食パン・ホットケーキミックス粉・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。