

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(乳児のみ)	栄養価 (幼児1食分)
		熱と力になるもの	血や肉を作るもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 月	御飯 りんご () ボークチャップ(平肉) コールスローサラダ () 野菜スープ(ほうれん草)	米、ロールパン、 じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)	キャベツ、りんご、 たまねぎ、ほうれん そう、ブルーベリー ジャム、にんじん、 コーン缶	ケチャップ、洋風 だしの素、ウス ターソース、酢、 食塩、こしょう	牛乳100 牛乳130 ジャムサンド(ブルーベリー)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 193 mg
02 火	御飯 パイン缶 () 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え () みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、七分つき米、 片栗粉、油、砂糖、 ごま	鶏もも肉(皮付き)、 しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、い わし(田作り)、油 揚げ、かつお節、 牛乳	かぼちゃ、ブロッ コリー、パイン缶、ね ぎ、しょうが	煮干だし汁、しょ うゆ、みりん	牛乳100 お茶・麦茶 おにぎり(じゃこおかか) ごまいりこ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 122 mg
03 水	御飯 柿 () さけのきのこみそ焼き キャベツとわかめのごま酢あえ () 豆腐すまし汁(小松菜)	米、小麦粉、黒砂 糖、砂糖、片栗粉、 油、ごま、米粉	牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)	かき、キャベツ、え のきたけ、みかん 缶、はくさい、ごま つな、にんじん、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、酒、しょうゆ、 食塩	牛乳100 牛乳130 蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 302 mg
04 木	三色そばろ井 () きゅうりの黒ごまサラダ みそ汁(切干し・玉ねぎ) () バナナ	七分つき米、ホッ ケーキ粉、砂糖、 油、黒ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト (無糖)、米みそ(淡 色辛みそ)、凍り豆 腐、鶏ひき肉、油 揚げ	バナナ、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、ブ ロッコリー、たまねぎ、 切りだしだいこん、カッ トわかめ、しょうが	煮干だし汁、か つおだし汁、しょ うゆ、酒、食塩	牛乳100 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 294 mg
05 金	御飯 ぶどう () 豆腐のコーンみそ焼き 筑前煮 () みそ汁(じゃが芋・青菜)	米、じゃがいも、マ カロニ、板こんにゃ く、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、き な粉、白みそ	ぶどう、れんこん、にん じん、チンゲンサイ、た けのこ(ゆで)、ごぼう、 クリームコーン缶、い んげん、カットわかめ	かつおだし汁、 かつおだし汁、 しょうゆ、酒、みり ん、食塩	牛乳100 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 273 mg
09 火	御飯 りんご () 肉豆腐 白菜のりあえ () みそ汁(だいこん・あげ)	米、さつまいも、砂 糖、黒ごま、ごま油	焼き豆腐、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ、しらす干し	はくさい、りんご、 だいこん、たまね ぎ、ねぎ、えのきた け、刻みこんぶ、焼 きのり、カットわか め	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、酒、 みりん、食塩	牛乳100 お茶・麦茶 おにぎり(さつまいもご飯) おしゃぶり昆布	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.3 g カルシウム 171 mg
10 水	さんまの蒲焼井 () ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(こまつな・なめこ) () 柿	米、食パン、片栗 粉、油、マヨネ ーズ、砂糖	牛乳、さんま、米み そ(淡色辛みそ)、 しらす干し、粉チ ーズ、かつお節	かき、ブロッコ リー、にんじん、だい こん、こまつな、ね ぎ、なめこ、しょう が、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酒	牛乳100 牛乳130 トースト(じゃこ)	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 225 mg
11 木	御飯 パイン缶 () ローストチキン・中華風 ほうれん草のナムル(コーン) () キャベツとはるさめの中華スープ	米、ホッケーキ 粉、米粉、三温糖、 はるさめ、ごま、ご ま油、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、 米みそ(淡色辛み そ)	ほうれんそう、もや し、パイン缶、たま ねぎ、キャベツ、に んじん、コーン缶、 ねぎ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、中華だ しの素、みりん、 食塩	牛乳100 牛乳130 味噌蒸しパン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 265 mg
12 金	ちゃんぽんラーメン () じゃが芋とツナの煮物 バナナ	生中華めん、じゃ がいも、ホッケー キ粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ツ ナ油漬缶、卵	バナナ、キャベツ、 にんじん、たまね ぎ、もやし、いんげ ん	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、中 華だしの素、食 塩	牛乳100 牛乳130 ココアカップケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 228 mg
13 土	マーボー豆腐井 () もやしの中華風和え物 じゃがいもとのりの中華スープ () バナナ	米、さつまいも、 じゃがいも、砂糖、 片栗粉、はるさめ、 ごま油	木綿豆腐、鶏ひき 肉、きな粉、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、もやし、ね ぎ、こまつな、にん じん、焼きのり、し ょうが	鳥がらだし汁、 しょうゆ、酢、酒、 食塩	牛乳100 お茶・麦茶 きな粉ポテト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 145 mg
15 月	御飯 オレンジ () 豚肉のカレー風味焼き ブロッコリーの三色サラダ () 豆乳汁(さつまいも・野菜)	米、七分つき米、さ つまいも、フレンチ ドレッシング、油、 砂糖、ごま	豆乳、豚肉(もも)、 油揚げ、いわし(田 作り)	オレンジ、ブロッ コリー、にんじん、チン ゲンサイ、たまねぎ、コ ーン缶、えのきたけ、し ょうが、にんにく	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 洋風だしの素、 食塩、カレー粉	牛乳100 お茶・麦茶 おやつ混ぜご飯(揚げ・人参) ごまいりこ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 142 mg
16 火	御飯 柿 () レバーと芋の甘辛煮 キャベツの香り出し(しらす・ごま) () 麩のすまし汁(えのき)	米、じゃがいも、 ホッケーキ粉、 油、片栗粉、ごま、 焼ふ、砂糖	牛乳、豚レバー、 卵、チーズ、しらす 干し	かき、キャベツ、 きゅうり、コーン缶、 えのきたけ、ねぎ、 レモン果汁、しよ うが	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、酒、ウス ターソース、食塩	牛乳100 牛乳130 カップケーキ(コーン、チーズ)	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 284 mg
17 水	御飯 オレンジ () さけの西京焼 ひじきとほうれん草のサラダ () 麩のすまし汁(えのき)	米、ぎょうざの皮、 マヨネーズ、油、三 温糖、焼ふ、すりご ま	牛乳、さけ、とろけ るチーズ、魚肉 ソーセージ、米み そ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、オレ ンジ、えのきたけ、 たまねぎ、ねぎ、ひ じき	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、みりん、 食塩、パセリ粉	牛乳100 牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 276 mg
18 木	パン・食パン パイン缶 () 鶏肉のトマト煮込み ポイルブロッコリー () クラムチャウダー(豆乳)	食パン、じゃがい も、米粉、マヨネ ーズ、油、三温糖	豆乳、鶏もも肉、油 揚げ、あさり水煮缶	たまねぎ、ブロッ コリー、ホールトマト 缶詰、パイン缶、ク リームコーン缶、は くさい、にんじん	かつおだし汁、ケ チャップ、しよ うゆ、洋風だしの 素、食塩	牛乳100 お茶・麦茶 栄養すいとん	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 95 mg
19 金	けんちんうどん () かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	ゆでうどん、さつま いも、さといも、ご ま、油、小麦粉、砂 糖、片栗粉	鶏もも肉、鶏ひき 肉、卵	バナナ、かぼちゃ、 だいこん、にんじ ん、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳130 お茶・麦茶 さつま芋のごま団子	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 298 mg