



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	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	タンパク質
1 水	ごはん 鶏のからあげ 温野菜 みそ汁(豆腐とえのき) バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米) かたくり粉/調合油/ マヨネーズ(卵黄型)/ クリームパン/ソフトビ スケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ 木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	キャベツ/だいずもやし/ブ ロccoli/にんじん/とう もろこし缶詰(ホム)/えのきた け/ねぎ/バナナ	ミニクリームパン 牛乳 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	570 kcal 18.9 g
2 木	ごはん 麦茶 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 生パイン	水稲穀粒(精白米、カサ米) ぎょうざの皮/ごま油 調合油/マヨネーズ (卵黄型)/上白糖/う どん(ゆで)	豚ひき肉/なると/油揚 げ	玉葱/キャベツ/にら/ブ ロccoli/にんじん/とう もろこし缶詰(ホム)/ ほうれんそう/ ねぎ/パレンシアオレンジ	きつねうどん 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	394 kcal 12.4 g
3 金	ごはん ミルク 栄養きんぴら ゆでウィンナー マカロニサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米)/板 こんにやく/上白糖/ごま(い り)/調合油/マカロニ/マ ヨネーズ(卵黄型)/薄力粉/ ウエハース	脱脂粉乳/さつま揚げ/ 豚ひき肉/豚(ウイナソーセ ジ、ゆで)/ロースハム/ たまご/さくらえび(煮 干し)	ごぼう/にんじん/きゅうり /バナナ/キャベツ/ねぎ	お好み焼き 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質	571 kcal 18.8 g
6 月	ごはん 煮魚 もやしときゅうりの和え物 みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カサ米) 上白糖/甘辛せんべい	めかじき/木綿豆腐/わか め/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/脱脂加糖 ヨーグルト	だいずもやし/きゅうり/パ レンシアオレンジ/バナナ	せんべい ヨーグルト 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	443 kcal 22.0 g
7 火	パン 五目卵焼き ブロッコリーサラダ わかめスープ いちご	食パン(市販品)/上白糖/調 合油/ごまドレッシング(乳 液状)/ごま(いり)/水稲穀粒 (精白米、カサ米)/ソフトビ スケット	たまご/鶏若鶏肉ひき肉 /ロースハム/プロセス チーズ/カットわかめ/ なると	玉葱/にんじん/干し椎茸/ 青ピーマン/ブロッコリー/ とうもろこし缶詰(ホム)/ ねぎ/いちご	わかめおにぎり 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	486 kcal 17.9 g
8 水	ごはん カレー ゆで卵 和風サラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カサ米) じゃがいも/調合油/ ごま油/上白糖/フライ ドポテト/甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)/たま ご/生わかめ/しらす干 し(微乾燥品)/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/レタス/ト マト/きゅうり/グレープフ ルーツ	フライドポテト ミルク せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	546 kcal 18.2 g
9 木	ごはん 白身魚のフライ りゃんぱんさんすう すまし汁(豆腐とあさつき) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カサ米)/薄 力粉/パン粉(乾燥)/調合油/ 緑豆はるさめ/上白糖/ご ま油/甘辛せんべい/ソフト ビスケット	ぎんだら/たまご/ロ ースハム/木綿豆腐/な ると/プロセスチーズ	きゅうり/にんじん/あさつ き/パレンシアオレンジ	せんべい ビスケット 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	482 kcal 16.0 g
10 金	ごはん ミルク 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カサ米) 上白糖/マカロニ・ス パゲティ/マヨネーズ (卵黄型)/ウエハース	脱脂粉乳/木綿豆腐/豚 ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉 /たまご/ロースハム/ ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/青ピーマン /きゅうり/キャベツ/りん ご/バナナ/もも(缶詰果肉)	フルーツヨーグルト和え 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質	481 kcal 19.2 g
13 月	ごはん 麦茶 鶏肉の甘煮 春雨サラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米) 上白糖/緑豆はるさめ /マヨネーズ(卵黄型) /甘辛せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ ロースハム/脱脂加糖 ヨーグルト	ねぎ/きゅうり/キャベツ/ バナナ	せんべい いちごジョア ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	527 kcal 22.4 g
14 火	パン 牛乳 スパゲティ・ポークビーンズ ポテトサラダ みかん缶	食パン(市販品)/マカロニ・ スパゲティ/上白糖/調 合油/じゃがいも/マヨネーズ (卵黄型)/水稲穀粒(精白米、 カサ米)	牛乳/大豆(水煮缶詰) /豚ひき肉/バルメザン チーズ/ロースハム/し ろさけ(焼き)/プロセス チーズ	玉葱/にんじん/とうもろこ し缶詰(ホム)/きゅうり	サクおにぎり 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	512 kcal 20.3 g
15 水	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草の磯辺和え 豚汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カサ米)/上白糖 調合油/プレミックス粉(ホム 用)/メープルシロップ/ソフト タイプマーガリン/ソフトビ スケット	しらす干し(微乾燥品)/かつ お加工品(かつお節)/豚ばら (脂身付)/木綿豆腐/米みそ (赤色辛みそ)/たまご/牛乳 ケット	ほうれんそう/だいずもやし /にんじん/だいこん/ごぼ う/ねぎ/パレンシアオレンジ	ホットケーキ 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	479 kcal 18.7 g
16 木	ごはん 麦茶 焼き肉 大根サラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カサ米) 調合油/ごまドレッシング (乳液状)/じゃがいも /有塩バター	豚ロース(脂身付き)/ ロースハム/プロセス チーズ/牛乳	玉葱/だいこん/にんじん/ きゅうり/グレープフル ーツ/バナナ	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	428 kcal 16.4 g
17 金	ごはん チーズ入りはんぺんフライ ほうれん草ナムル 中華風コーンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米)/薄 力粉/パン粉(乾燥)/調合油 /ごま油/ごま(いり)/かた くり粉/甘辛せんべい	はんぺん/プロセスチ ーズ/たまご	ほうれんそう/だいずもやし /にんじん/とうもろこし 缶詰(ホム)/とうもろこし 缶詰(クム)/ねぎ/チンゲンツ アイ/バナナ	フレンスクレープ(カスタード) 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	464 kcal 13.9 g
20 月	パン 麦茶 クリームシチュー 中華サラダ チキンナゲット パイン缶	食パン(市販品)/じゃ がいも/調合油/緑豆は るさめ/上白糖/ごま油 /甘辛せんべい/オレンジ ゼリー	牛乳/豚モモ(脂身付き) /ロースハム/たまご/ 鶏(チキンナゲット)	にんじん/玉葱/とうもろこ し缶詰(ホム)/とうもろこし 缶詰(クム)/だいずもやし/ きゅうり/バナナ	バナナ 麦茶 せんべい フルーツゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	471 kcal 16.5 g
21 火	ごはん ミルク 肉じゃが煮 キャベツのしらす和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、カサ米) じゃがいも/上白糖/ 調合油/蒸し中華めん	脱脂粉乳/豚モモ(脂身付き) /しらす干し(微乾燥品)/か つお加工品(かつお節)/豚 ひき肉/あおのり/脱脂加糖 ヨーグルト	にんじん/干し椎茸/玉葱/ さやいんげん/キャベツ/だ いずもやし/パレンシアオレ ンジ/青ピーマン	焼きそば 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	499 kcal 23.6 g
22 水	ごはん 竹輪の変わり揚げ 青菜のじゃこ和え みそ汁(豆腐としめじ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カサ米) プレミックス粉(てんぷら 用)/調合油/ソフトビ スケット/甘辛せんべい	焼き竹輪/たまご/しらす干 し(微乾燥品)/かつお加工品 (かつお節)/木綿豆腐/油揚 げ/米みそ(赤色辛みそ)/脱 脂粉乳	ごまつな/にんじん/ぶなし めじ/グレープフル ーツ/パ レンシアオレンジ	ビスケット せんべい ミルク オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	462 kcal 18.2 g
23 木	ごはん 鮭の塩焼き スパゲティサラダ かき玉汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米) マカロニ・スパゲッ ティ/マヨネーズ(卵黄 型)/上白糖/ウエハ ース	しろさけ/ロースハム/ たまご/なると/油揚げ	にんじん/きゅうり/キャベ ツ/あさつき/バナナ/たけ のこ(水煮缶詰)/干し椎茸	たけのこご飯 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質	520 kcal 19.8 g
24 金	ごはん 牛乳 チキンカレー ゆで卵 ブロッコリーのフレンチサラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、カサ米) じゃがいも/調合油/ 上白糖/プレミックス粉 (ホム用)/さつまいも	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/たまご/まぐろ 缶詰(水煮/クイット)/脱 脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/大根(福神 漬)/ブロッコリー/とうも ろこし缶詰(ホム)	いも入り蒸しパン 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	554 kcal 20.4 g
27 月	ごはん 豚肉のユウリンチー風 きゃべつサラダ わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カサ米)/か たくり粉/調合油/上白糖/ ごま油/マヨネーズ(卵黄型) /ごま(いり)/カスタード ディング/甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)/カッ トわかめ/なると	しょうが/玉葱/キャベツ/ にんじん/ブロッコリー/ね ぎ/とうもろこし缶詰(ホム)/ パレンシアオレンジ/バナナ	プリン せんべい 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	433 kcal 16.0 g
28 火	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 シュウマイ キャベツともやしのお浸し グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カサ米) 調合油/かたくり粉/ 食パン(市販品)/有塩 バター/上白糖/ソフト ビスケット	木綿豆腐/豚ひき肉/か つお加工品(かつお節)/ 牛乳/たまご	しょうが/にんにく(りん茎) /にんじん/生しいたけ(菌 床、生)/ねぎ/にら/キャ ベツ/だいずもやし/グレー プフルーツ	フレンチトースト 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	496 kcal 17.2 g
30 木	ごはん 魚のステーキ ほうれん草のソテー みそ汁(じゃがいもと油揚げ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カサ米) かたくり粉/調合油/ 上白糖/じゃがいも/う どん(ゆで)/甘辛せんべ い	めかじき/ベーコン/油 揚げ/わかめ/米みそ (赤色辛みそ)/豚モモ (脂身付き)	玉葱/ほうれんそう/えのき たけ/バナナ/ねぎ/にんじ ん	カレーうどん 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	463 kcal 16.8 g
給与目標量 エネルギー 450kcal タンパク質 18.0g 月平均栄養価					エネルギー 490 kcal	タンパク質 18.3g	脂 質 14.5g 塩分相当量 1.3g
					脂 質 13.9g	塩分相当量 1.6g	※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。