



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	たんぱく質
1	ごはん 肉じゃが煮 納豆 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐とえのき) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /じゃがいも/上白糖/ 調合油/薄力粉/ソフト ビスケット	豚モモ(脂身付き)/挽きわり 納豆/かつお加工品(かつお 節)/木綿豆腐/みそ(赤色 辛みそ)/たまご/さくらえび (煮干し)	にんじん/干し椎茸/玉葱/さ やいげん/こまつな/だいず もやし/えのきたけ/ねぎ/グ レープフルーツ/キャベツ	お好み焼き 麦茶 ビスケット 麦茶 きつねうどん 麦茶	エネルギー たんぱく質	479 kcal 17.8 g
2	ごはん 麦茶 菜羹きんぴら ゆでウィンナー マカロニサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /板こんにやく/上白糖/こま(い り)/調合油/マカロニ/マ ヨネーズ(卵黄型)/うどん (ゆで)	さつまいも/豚ひき肉/ 豚(ウインナーセージ、ゆで) /ロースハム/なると/油 揚げ	ごぼう/にんじん/きゅうり/ バナナ/ほうれんそう/ねぎ/ パレンシアオレンジ	オレンジ 麦茶 ミニクリームパン 牛乳	エネルギー たんぱく質	458 kcal 12.9 g
3	ごはん ぎょうざ ブロッコリー みそ汁(もやしと人参) パン缶	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /ぎょうざの皮/ごま油/調合 油/マヨネーズ(卵黄型)/ク リームパン/ウエハース	豚ひき肉/油揚げ/米み そ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/キャベツ/にら/ブロッ コリー/だいずもやし/にんじ ん	ウエハース 麦茶 せんべい ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	512 kcal 17.3 g
6	ごはん 牛乳 煮魚 ほうれん草の磯辺和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /上白糖/甘辛せんべい	牛乳/めかじき/しらす 干し(微乾燥品)/かつお 加工品(かつお節)/脱脂 加糖ヨーグルト	ほうれんそう/だいずもやし/ パレンシアオレンジ/バナナ	バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	467 kcal 24.0 g
7	パン 五目卵焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ いちご	食パン(市販品)/上白糖 /調合油/ごまドレッシング (乳化液状)/水稲穀粒(精 白米、ウチ麦)/衛生ボーロ	たまご/鶏若鶏肉ひき肉 /ロースハム/プロセス チーズ/ベーコン/カッ トわかめ	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(赤身)/キャベツ /ほうれんそう/いちご	わかめおにぎり 麦茶 卵ボーロ 麦茶	エネルギー たんぱく質	476 kcal 17.7 g
8	ごはん 麦茶 カレー りゃんぱんさんすう グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /じゃがいも/調合油/緑豆は るさめ/上白糖/ごま油/フ ライドポテト/甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)/たま ご/ロースハム/脱脂粉 乳	玉葱/にんじん/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	532 kcal 15.6 g
9	ごはん 白身魚のフライ 春野菜の和え物 すまし汁(豆腐とあさつき) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /薄力粉/パン粉(乾燥) /調合油/食パン(市販 品)/ゼリーキャンデー	すけとうだら/たまご/ しらす干し(微乾燥品)/ 木綿豆腐/なると/脱脂 粉乳	和種なばな/ほうれんそう/あ さつき/パレンシアオレンジ/ いちごジャム(高糖度)	ジャムサンド ミルク スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	467 kcal 21.8 g
10	ごはん 麦茶 豆腐ハンバーグ 和風サラダ りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /上白糖/ごま油/ソフ トビスケット/ウエハース	木綿豆腐/豚ひき肉/鶏 若鶏肉ひき肉/たまご/ 生わかめ/しらす干し (微乾燥品)	玉葱/にんじん/青ピーマン/ レタス/トマト/きゅうり/り んご	ビスケット 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質	403 kcal 12.1 g
13	ごはん 鶏のからあげ 温野菜の和え物 みそ汁(大根と人参) みかん缶	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /かたくり粉/調合油/ マヨネーズ(卵黄型)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ 油揚げ/米みそ(赤色辛 みそ)	キャベツ/だいずもやし/ブ ロッコリー/にんじん/とうも ろこし缶詰(赤身)/だいこん/ パレンシアオレンジ	フランスクレープ(カスタード) 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	388 kcal 11.6 g
14	パン 牛乳 スパゲティポークビーンズ ポテトサラダ バナナ	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、 ウチ麦)	牛乳/大豆(水煮缶詰) /豚ひき肉/パルメザン チーズ/ロースハム/ブ ロセスチーズ	玉葱/にんじん/とうもろこし 缶詰(赤身)/きゅうり/バナナ	ためきおにぎり 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	536 kcal 19.5 g
15	ごはん 赤魚の煮付け もやしときゅうりの和え物 豚汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦)/上白糖 /調合油/プレミックス粉(かつお 節用)/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	豚ばら(脂身付)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /たまご/牛乳/脱脂粉 乳	だいずもやし/きゅうり/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 ミルク ビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質	615 kcal 27.1 g
16	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、ウチ麦) /調合油/ごまドレッシング (乳化液状)/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	ごはん 五目煮豆 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、ウチ麦)/板 こんにやく/調合油/上白糖 /ごま油/ごま(いり)/かた くり粉/甘辛せんべい	鶏若鶏肉手羽(皮付)/こ んぶ/大豆(水煮缶詰) /たまご	ごぼう/にんじん/干し椎茸/ほうれ んそう/だいずもやし/とうもろこし 缶詰(赤身)/とうもろこし缶詰(白 身)/チンゲンサイ/バナナ/パレンシア オレンジ	せんべい いちごジョア オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	454 kcal 16.2 g
20	ごはん ミルク 鶏肉の甘煮 キャベツのしらす和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /上白糖/食パン(市販 品)/ソフトタイプマー ガリン	脱脂粉乳/鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/しらす干し(微乾燥品)/ かつお加工品(かつお節)/ ロースハム/プロセスチーズ /牛乳	ねぎ/キャベツ/だいずもやし /パレンシアオレンジ/きゅう り/レタス/バナナ	サンドイッチ 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	514 kcal 26.4 g
21	パン 麦茶 クリームシチュー 生野菜 バナナ	食パン(市販品)/じゃがい も/調合油/マヨネ ーズ(卵黄型)/甘辛せんべ い/オレンジゼリー	牛乳/豚モモ(脂身付き) /プロセスチーズ	にんじん/玉葱/とうもろこし 缶詰(赤身)/とうもろこし缶詰 (白身)/レタス/きゅうり/パ ナナ	せんべい フルーツゼリー チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	352 kcal 11.6 g
22	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、ウチ麦) /プレミックス粉(てんぷら用) /調合油/蒸し中華めん	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)/豚 ひき肉/あおのり	こまつな/にんじん/ぶなしめ じ/グレープフルーツ/キャベ ツ/玉葱/青ピーマン/だいず もやし/パレンシアオレンジ	焼きそば 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	408 kcal 14.7 g
23	ごはん 鮭の塩焼き スパゲティサラダ かき玉汁 生パン	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /マカロニスパゲティ/ マヨネーズ(卵黄型)/ 上白糖/ゼリーキャン デー	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/パインアップル/ たけのこ(水煮缶詰)/干し椎茸	たけのこご飯 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	506 kcal 18.5 g
24	ごはん 牛乳 チキンカレー 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、ウチ麦) /じゃがいも/調合油/ 上白糖/甘辛せんべい/ カスタードディング	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/まぐろ缶詰(水煮 缶詰)/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(赤身)	せんべい プリン ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	547 kcal 20.2 g
27	ごはん 豚肉のユーリンチー風 ほうれん草のソテー わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /かたくり粉/調合油/ 上白糖/ごま油/ごま(い り)/ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き)/ペ ーコン/カットわかめ/な ると/脱脂粉乳	しょうが/玉葱/ほうれんそう /えのきたけ/ねぎ/とうも ろこし缶詰(赤身)/パレンシア オレンジ/バナナ	ビスケット ミルク バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	427 kcal 18.5 g
28	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 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、ウチ麦) /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 牛乳 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	495 kcal 17.6 g
30	ごはん 魚のステーキ きゃべつサラダ みそ汁(じゃがいもと油揚げ) バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) /かたくり粉/調合油/ 上白糖/マヨネーズ(卵黄 型)/じゃがいも/うど ん(ゆで)/甘辛せんべい	めかじき/油揚げ/わか め/米みそ(赤色辛みそ) /豚モモ(脂身付き)	玉葱/キャベツ/にんじん/ブ ロッコリー/バナナ/ねぎ/ほ うれんそう	カレーうどん 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	465 kcal 16.2 g

給与目標量	エネルギー 460kcal	たんぱく質 18.5g	脂 質 15.0g	塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 473 kcal	たんぱく質 17.8g	脂 質 13.3g	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。