

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 金	ごはん 鶏のからあげ きゅうりともしの和え物 みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、わかめ) /かたくり粉/調合油/ 上白糖/カステラ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /木綿豆腐/わかめ/油揚 げ/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	だいずもやし/きゅうり/パ レンシアオレンジ/バナナ	カステラ 牛乳 	174kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.8g 食塩相当量 1.8g	
4 月	ごはん いり豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁(なすと玉ねぎ) みかん缶	水稲穀粒(精白米、わかめ) /上白糖/調合油/蒸し 中華めん/ソフトビス ケット	鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆 腐/たまご/かつお加工 品(かつお節)/米みそ(赤 色辛みそ)/豚ひき肉/あ おのり	にんじん/玉葱/さやいんげん /干し椎茸/ほうれんそう/だ いずもやし/なす/キャベツ/ 青ピーマン	焼きそば 麦茶 ビスケット 麦茶	174kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.1g	
5 火	パン 牛乳 チーズ入りはんぺんフライ ブロッコリー スパゲティサラダ バナナ	食パン(市販品)/薄力粉/パ ン粉(乾燥)/調合油/マヨ ネーズ(卵黄型)/マカロニ スパゲッティ/水稲穀粒(精白 米、わかめ)	牛乳/はんぺん/プロセ スチーズ/たまご/ロー スハム/カットわかめ	ブロッコリー/にんじん/きゅ うり/キャベツ/バナナ/パ レンシアオレンジ	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ 麦茶	503kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.4g 食塩相当量 1.7g	
6 水	ごはん 魚のチャンチャン焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(豆腐とあさつき) すいか	水稲穀粒(精白米、わかめ)/上 白糖/焼きふ(車ふ)/ブレ ミックス粉(ホトケ用)/メー プルシロップ/ソフトタイ マーガリン/調合油/ゼリー キャンデー	しろさけ/米みそ(赤色辛 みそ)/かに風味かまぼこ /わかめ/木綿豆腐/な ると/たまご/牛乳/脱 脂粉乳	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/ きゅうり/あさつき/すいか	ホットケーキ ミルク スティックゼリー 麦茶	490kcal たんぱく質 20.3g 脂質 5.8g 食塩相当量 1.5g	
7 木	ごはん ミルク カレー 春雨サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、わかめ) /じゃがいも/調合油/ 緑豆はるさめ/マヨネ ーズ(卵黄型)/甘辛せんべ い	脱脂粉乳/豚モモ(脂身付 き)/ロースハム/ジョ アブレン/牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/ キャベツ/パレンシアオレンジ /バナナ	せんべい ジョア バナナ 牛乳	584kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.9g 食塩相当量 1.4g	
8 金	ごはん ひじきの煮物 シューマイ 納豆 みそ汁(小松菜と豆腐) バナナ	水稲穀粒(精白米、わかめ) /板こんにやく/上白糖 /調合油/ソフトビス ケット	ほしひじき(鉄釜、乾)/さつま 揚げ/豚ひき肉/油揚げ/大 豆(水煮缶詰)/挽きわり納豆 /木綿豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/脱脂粉乳/プロセスチ ーズ	にんじん/こまつな/ねぎ/パ ナナ	ビスケット ミルク チーズ 麦茶	543kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.8g	
12 火	ごはん 牛乳 鶏肉の甘煮 ブロッコリーサラダ メロン	水稲穀粒(精白米、わかめ) /上白糖/ごまドレッシング (乳化液状)/そうめん・ひ やむぎ(乾)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/ロースハム/プロセ スチーズ	ねぎ/ブロッコリー/とうもろ こし缶詰(ホル)/にんじん/ きゅうり/パレンシアオレンジ	ひやむぎ 麦茶 オレンジ 麦茶	532kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.8g	
13 水	ごはん 魚の照り焼き きやべつサラダ 豚汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、わかめ) /上白糖/マヨネーズ(卵 黄型)/調合油/甘辛 せんべい/ソフトビスケッ ト	しろさけ/しらす干し(微 乾燥品)/豚ばら(脂身付)/木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	キャベツ/にんじん/ブロッ コリー/だいこん/ごぼう/ねぎ /バナナ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	527kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.1g 食塩相当量 1.8g	
14 木	ごはん 焼き肉 きゅうりともしの和え物 すまし汁(小松菜と豆腐) オレンジ	水稲穀粒(精白米、わかめ) /調合油/上白糖/ごま (いり)/甘辛せんべい	豚ロース(脂身)/油揚げ /木綿豆腐	玉葱/だいずもやし/きゅうり /こまつな/ねぎ/パレンシア オレンジ	きつねおにぎり 麦茶 せんべい 麦茶	766kcal たんぱく質 15.7g 脂質 32.7g 食塩相当量 1.4g	
15 金	ごはん 麦茶 ハヤシライス ツナサラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、わかめ) /調合油/ごまドレッシング (乳化液状)/ソフトビス ケット	豚モモ(脂身付き)/まぐ ろ缶詰(油漬フレーイト)/プ ロセスチーズ	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/ レタス/きゅうり/とうもろ こし缶詰(ホル)	ビスケット 麦茶 チーズ 麦茶	497kcal たんぱく質 14.0g 脂質 14.0g 食塩相当量 1.5g	
18 月	ごはん 竹輪の変わり揚げ 青菜のじゃこ和え みそ汁(なすと人参) パイン缶	水稲穀粒(精白米、わかめ) /ブレイク粉(てんぷら用) /調合油/中華めん(生) /かたくり粉/上白糖/ ごま油	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)/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/豚モモ(脂身付 き)	とうもろこし缶詰(ホル)/こま つな/にんじん/なす/干し椎 茸/たけのこ(水煮缶詰)/ねぎ /きゅうり/パレンシアオレンジ	冷やし中華 麦茶 オレンジ 麦茶	476kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.3g 食塩相当量 4.2g	
19 火	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 野菜サラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、わかめ) /ごまドレッシング(乳化液 状)/カスタードプディン グ/甘辛せんべい/ウエ ハース	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮付 き)	玉葱/にんじん/西洋かぼちゃ /赤ピーマン/青ピーマン/レ タス/きゅうり/とうもろこ し缶詰(ホル)/バナナ	プリン せんべい ウエハース 麦茶	526kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.2g	
20 水	パン 五目卵焼き さつまいもの甘煮 野菜スープ なし(0~1歳児はオレンジ)	食パン(市販品)/上白糖 /調合油/さつまいも/ 薄力粉/甘辛せんべい	たまご/鶏若鶏肉ひき肉 /ベーコン/さくらえび (煮干し)	玉葱/にんじん/干し椎茸/青 ピーマン/キャベツ/とうもろ こし缶詰(ホル)/ほうれんそう /日本なし/ねぎ	お好み焼き 麦茶 せんべい 麦茶	414kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.0g 食塩相当量 1.4g	
21 木	ごはん 麦茶 鶏肉と大豆の五目煮 きゅうりとわかめの酢の物 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、わかめ) /かたくり粉/さつまい も/調合油/上白糖/焼 きふ(車ふ)/甘辛せんべ い	大豆(水煮缶詰)/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/かに風 味かまぼこ/わかめ/ブ ロセスチーズ/脱脂粉乳	ショウガ(根、皮無、生、和汁)/に んじん/ほうれんそう/きゅ うり/グレープフルーツ/バナナ	チーズ せんべい ミルク バナナ 麦茶	496kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.9g 食塩相当量 1.9g	
22 金	ごはん 鮭のたった揚げ マカロニサラダ みそ汁(じゃがいもと人参) オレンジ	水稲穀粒(精白米、わかめ)/か たくり粉/調合油/マカロ ニ/マヨネーズ(卵黄型)/じゃ がいも/ソフトビスケット/ 衛生ポーロ	しろさけ/ロースハム/ 米みそ(赤色辛みそ)/脱 脂加糖ヨーグルト	ショウガ(根、皮無、生、和汁)/に んじん/きゅうり/パレンシア オレンジ	ヨーグルト ビスケット 卵黄ポーロ 麦茶	476kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.6g 食塩相当量 1.6g	
25 月	ごはん マーボー豆腐 竹輪のチーズきゅうり詰め みそ汁(豆腐とわかめ) バナナ	水稲穀粒(精白米、わかめ) /調合油/かたくり粉/ マヨネーズ(卵黄型)/ ワッフル(加糖クリーム)	木綿豆腐/豚ひき肉/焼き竹 輪/プロセスチーズ/わかめ /油揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/ジョアブレン/脱脂加 糖ヨーグルト	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/きゅうり/ バナナ	ワッフル ジョア ヨーグルト 麦茶	514kcal たんぱく質 24.7g 脂質 12.5g 食塩相当量 2.5g	
26 火	パン ササミフライ コールスローサラダ かき玉汁 オレンジ	食パン(市販品)/薄力粉 /パン粉(乾燥)/調合油 /マヨネーズ(卵黄型)/ 上白糖/マカロニ・スパ ゲッティ	鶏若鶏肉ささ身/たまご /なると/豚ひき肉/パ ルメザンチーズ/牛乳	キャベツ/にんじん/きゅうり /あさつき/パレンシアオー レンジ/玉葱/青ピーマン/バナナ	ナポリタン 牛乳 バナナ 麦茶	449kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.4g 食塩相当量 1.6g	
27 水	ごはん 肉じゃが煮 ほうれん草しらす和え チンゲン菜スープ なし(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、わかめ) /じゃがいも/上白糖/ 調合油/かたくり粉/食 パン(市販品)/ゼリー キャンデー	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)/ ベーコン/脱脂粉乳	にんじん/干し椎茸/玉葱/さ やいんげん/ほうれんそう/チ ンゲンツァイ/日本なし/いち ごジャム(高糖度)	ジャムパン ミルク スティックゼリー 麦茶	472kcal たんぱく質 17.2g 脂質 5.4g 食塩相当量 2.0g	
28 木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ブロッコリー トマト	水稲穀粒(精白米、わかめ) /上白糖/ごま油/マヨ ネーズ(卵黄型)/薄力粉 /調合油/ソフトビス ケット	牛乳/木綿豆腐/豚ひき 肉/鶏若鶏肉ひき肉/た まご/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/ ブロッコリー/トマト	人参ドーナツ ミルク ビスケット 麦茶	599kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.6g 食塩相当量 0.9g	
29 金	ごはん 麦茶 煮魚 スパゲティサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、わかめ) /上白糖/マカロニ・スパ ゲッティ/マヨネーズ(卵 黄型)/甘辛せんべい	めかじき/ロースハム/ プロセスチーズ	にんじん/きゅうり/キャベツ /バナナ/りんご(30%果汁入り 飲料)	せんべい りんごジュース チーズ 麦茶	408kcal たんぱく質 16.5g 脂質 8.7g 食塩相当量 1.1g	

給与目標量 エネルギー 460kcal タンパク質 19g 月平均栄養価 エネルギー 513kcal タンパク質 19.4g
脂質 13g 塩分相当量 1.9g 脂質 14.4g 食塩相当量 1.9g

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。