



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 鶏肉と大豆の五目煮 もやしのカレー和え 野菜スープ 生パイン	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／かたくり粉／さつまい も／調合油／上白糖／ブ レミックス粉(ホットケーキ用)	大豆(水煮缶詰)／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／わかめ／焼き竹 輪／ベーコン／ヨーグルト(低 脂肪無糖)／たまご／牛乳／プ ロセスチーズ	玉ねぎ(根、皮無、生、和汁)／にんじ ん／ほうれんそう／だいずもやし／玉葱 ／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／パインアップル／バナナ	バナナケーキ 牛乳 チーズ 麦茶 せんべい ジョア	17.6 g 19.5 g 2.4 g	541 kcal 449 kcal
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) メロン	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／上白糖／調合油／甘辛 せんべい	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)／ジョアブ レーン	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／パ レンシアオレンジ	オレンジ 麦茶 きつねおにぎり 麦茶	8.4 g 1.9 g 19.6 g	842 kcal
5 火	パン 牛乳 焼き肉 ブロッコリー スパゲティサラダ バナナ	食パン(市販品)／調合油／マ ヨネーズ(卵黄型)／マカロ ニスバゲッティ／水稲穀粒 (精白米、ウチ麦)／上白糖／ご ま(いり)／ソフトビスケット	牛乳／豚ロース(脂身)／ ロースハム／油揚げ	玉葱／ブロッコリー／にんじ ん／きゅうり／キャベツ／パ ナナ	ビスケット 麦茶 ホットケーキ 麦茶	42.9 g 1.7 g 14.3 g	429 kcal
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、ウチ麦) ／焼きふ(車ふ)／ブレミックス 粉(ホットケーキ用)／メープルシロップ ／ソフトタイプマーガリン／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	玉葱／にんじん／ぶなしめじ ／きゅうり／あさつき／すい か	スティックゼリー 麦茶 焼うどん 麦茶	5.6 g 1.3 g 18.8 g	492 kcal
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、ウチ麦) ／じゃがいも／調合油／ 緑豆はるさめ／マヨネー ズ(卵黄型)	脱脂粉乳／豚モモ(脂身 付き)／ロースハム／牛 乳	玉葱／にんじん／きゅうり／ キャベツ／パレンシアオーレ ンジ／生しいたけ(菌床、生)／青 ピーマン／だいずもやし／パ ナナ	バナナ 生乳 ビスケット ミルク	15.2 g 1.4 g 25.3 g	543 kcal
8 金	ごはん ひじきの煮物 シュウマイ 納豆 みそ汁(小松菜と豆腐) バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／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 ／バナナ	チーズ 麦茶 ヨーグルト せんべい 麦茶	17.7 g 2.8 g 17.6 g	498 kcal
12 火	ごはん 鶏のからあげ きゅうりともやしの和え物 みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／かたくり粉／調合油 ／上白糖／甘辛せんべい ／ゼリーキャンデー	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) ／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	スティックゼリー 麦茶 えびせん 麦茶	12.0 g 2.1 g 14.4 g	469 kcal
13 水	ごはん 麦茶 さばのみそ煮 マカロニサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／上白糖／マカロニ／マ ヨネーズ(卵黄型)／小 麦粉あられ／ソフトビス ケット	まさば／米みそ(赤色辛 みそ)／ロースハム／牛 乳	しょうが／にんじん／きゅう り／バナナ	ビスケット 生乳 ビスケット 麦茶	18.2 g 0.7 g 12.6 g	406 kcal
14 木	ごはん 麦茶 チーズ入りはんぺんフライ きゅうりともやしの和え物 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／上白糖／ソフ トビスケット／甘辛せん べい	はんぺん／プロセスチー ズ／たまご	だいずもやし／きゅうり／パ レンシアオレンジ	せんべい 麦茶 ゼリー せんべい 麦茶	9.7 g 1.4 g 16.6 g	482 kcal
15 金	パン 牛乳 ミートボール ポテトサラダ グレープフルーツ	食パン(市販品)／調合 油／じゃがいも／マヨ ネーズ(卵黄型)／オー レンジゼリー／甘辛せん べい	牛乳／ロースハム	にんじん／とうもろこし缶詰 (ホ)／きゅうり／グレープフ ルーツ／バナナ	バナナ 麦茶 プリン せんべい 麦茶	17.6 g 1.6 g 15.8 g	447 kcal
18 月	ごはん 竹輪の変わり揚げ 青菜のじゃこ和え みそ汁(豆腐と油揚げ) バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／ブレミックス粉(てんぷら 用)／調合油／カスター ドプディング／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／わか め／油揚げ／米みそ(赤色辛み そ)	とうもろこし缶詰(ホ)／こま つな／にんじん／バナナ／パ レンシアオレンジ	オレンジ 麦茶 さつまいも甘煮 ミルク	11.6 g 2.4 g 21.7 g	482 kcal
19 火	パン 牛乳 五目卵焼き きゃべつサラダ なし	食パン(市販品)／上白 糖／調合油／マヨネーズ (卵黄型)／さつまいも ／ウエハース	牛乳／たまご／鶏若鶏肉 ひき肉／しらす干し(微 乾燥品)／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／干し椎茸 ／青ピーマン／キャベツ／ブ ロッコリー／日本なし	ウエハース 麦茶 アイス 麦茶	16.2 g 1.3 g 11.8 g	362 kcal
20 水	ごはん 夏野菜カレー 野菜サラダ ゆで卵 バナナ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／ごまドレッシング(乳化液 状)／甘辛せんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)／た まご／ラクトアイス(低 脂肪)	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)／バナナ	せんべい 麦茶 冷やし中華 麦茶	6.7 g 1.0 g 19.8 g	593 kcal
21 木	ごはん 牛乳 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 オレンジ	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)／上 白糖／中華めん(生)／かたく り粉	牛乳／豚ひき肉／豚モモ (脂身付き)／たまご	玉葱／キャベツ／にら／ブロッ コリー／にんじん／パレンシアオー レンジ／干し椎茸／たけのこ(水煮 缶詰)／ねぎ／きゅうり／バナナ	バナナ 麦茶 フルーツヨーグルト和え 麦茶	14.6 g 3.3 g 19.6 g	473 kcal
22 金	ごはん 魚の照り焼き りゃんぱんさんすう 豚汁 バナナ ゼリー	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／上白糖／緑豆はるさめ ／ごま油／調合油／オー レンジゼリー	しろさけ／たまご／ロース ハム／豚ばら(脂身付)／木 綿豆腐／米みそ(赤色辛み そ)／ヨーグルト(全脂無糖)	きゅうり／にんじん／だいこ ん／ごぼう／ねぎ／バナナ ／もも(缶詰果肉)／パレンシア オレンジ	オレンジ 麦茶 せんべい ジョア	10.4 g 1.8 g 20.6 g	542 kcal
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、ウチ麦) ／調合油／かたくり粉／マヨ ネーズ(卵黄型)／甘辛せん べい／ゼリーキャンデー	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)／ジョアブレーン	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	スティックゼリー 麦茶 ナポリタン 牛乳	11.8 g 2.4 g 23.0 g	454 kcal
26 火	パン ササミフライ コールスローサラダ かき玉汁 なし	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 ／マカロニスバゲッティ	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／日本なし／玉 葱／青ピーマン／バナナ	バナナ 麦茶 シヤムパン ミルク	16.4 g 1.6 g 21.6 g	465 kcal
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 オレンジ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／じゃがいも／上白糖 ／調合油／かたくり粉／食 パン(市販品)	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／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／ほうれんそう ／チンゲンツァイ／パレンシ アオレンジ／いちごジャム(高 糖度)	ヨーグルト 麦茶 人参ドーナツ ミルク	5.6 g 2.2 g 23.2 g	605 kcal
28 木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 和風サラダ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／上白糖／ごま油／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 ／生わかめ／しらす干し(微 乾燥品)／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／青ピーマン ／レタス／トマト／きゅうり ／グレープフルーツ	ビスケット 麦茶 お好み焼き 麦茶	20.7 g 1.3 g 15.6 g	462 kcal
29 金	ごはん 栄養きんぴら もやしのカレー和え みそ汁(じゃが芋と玉葱) 生パイン	水稲穀粒(精白米、ウチ麦) ／板こんにやく／上白糖 ／ごま(いり)／調合油 ／じゃがいも／薄力粉	さつま揚げ／豚ひき肉 ／わかめ／焼き竹輪／米み そ(赤色辛みそ)／たまご ／さくらえび(煮干し)	ごぼう／にんじん／だいずも やし／玉葱／パインアップル ／キャベツ／ねぎ／パレンシ アオレンジ	オレンジ 麦茶	10.1 g 2.6 g	462 kcal
給与目標量		エネルギー 460kcal	たんぱく質 19g	月平均栄養価	エネルギー 502 kcal	たんぱく質 18.5g	
		脂質 13g	塩分相当量 1.9g		脂質 14.5g	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。