

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	キーマカレーライス ・小松菜としらすのサラダ 15 イチゴジャム豆乳ヨーグルト 水	米、砂糖、いちごジャム、ソフトサラダ、油	牛乳(乳児のみ)豆乳ヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し	ぶどうジュース、こまつな、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン、かんでん(粉)	水、アレルギーフリーカレーフレーク、酢、しょうゆ、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 グレープ羹 ソフトサラダ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 110 mg
2	ごはん ・☆魚のネギ味噌焼き☆ 16 白菜の和え物 木 すまし汁	米、米粉、砂糖、油、ごま油、すりごま 白	牛乳、さわか、豆乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、淡色みそ、乾燥おから	はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	だし汁、水、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、食塩、酢、酒	牛乳 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.5 g カルシウム 269 mg
3	ごはん りんご ・鶏肉の照り焼き 17 チンゲン菜のあえ物 金 味噌汁	米、ごま油、油、砂糖	牛乳(乳児のみ)鶏もも肉、豚ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	チンゲンサイ、りんご、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、おろししょうが(汁)	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 ひじき炒飯 煮干し	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 9.8 g カルシウム 233 mg
4	ごはん ・生揚げの土佐煮 18 キャベツの和え物 土 味噌汁	じゃがいも、米、片栗粉、日清マヨドレ、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、かぶ、れんこん、いんげん(冷)、きゅうり、カットわかめ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 じゃがいももち 煮干し	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.7 g カルシウム 547 mg
6	ごはん りんご ・魚のムニエル 20 ミックスベジタブルソテー 月 きのこスープ	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、豆乳	りんご、バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、いんげん、ホールコーン、レーズン、レモン果汁、レモン	水、食塩、鶏がらスープ、ベーキングパウダー、じゅうそう、こしょう	牛乳 牛乳 米粉のバナナケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 248 mg
7	ごはん ・鶏のから揚げ 21 ごぼうサラダ 火 味噌汁	米、小麦粉、マーマレード、油、砂糖、スキムミルク、日清マヨドレ、片栗粉、すりごま 白	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、淡色みそ	ごぼう、きゅうり、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく	だし汁、水、しょうゆ、ベーキングパウダー、酒、食塩	牛乳 牛乳 オレンジ蒸しパン	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 346 mg
8	ロールパン ・ポークビーンズ 22 キャベツサラダ 水 豆乳コーンスープ	ロールパン、米、油、きぬさや(冷凍)、白ごま、砂糖、片栗粉	牛乳(乳児のみ)豆乳、豚肉(もも)、だいた煮、卵、さけ	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、パセリ	水、ケチャップ、酢、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、麦茶(浸出液)、こしょう	牛乳 麦茶 鮭ごはん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.6 g カルシウム 131 mg
9	ごはん りんご ・豆腐ハンバーグ 23 三色おひたし 木 味噌汁	干しうどん(ゆで)、米、じゃがいも、オートミール、片栗粉、油、砂糖	牛乳(乳児のみ)豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、豚肉(もも)、かつお節	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、もやし、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、麦茶(浸出液)、ナツメグ、こしょう	牛乳 麦茶 味噌煮込みうどん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 86 mg
10	ごはん ・鶏肉のバーベキューソース煮 30 ブロccoliのマヨサラダ 金 味噌汁	米、米粉、砂糖、油、日清マヨドレ、片栗粉、上新粉、水あめ	牛乳、鶏もも肉、きな粉、豆乳、淡色みそ	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ホールコーン、トウモロコシ(芽ばえ)	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳 牛乳 米粉きな粉クッキー	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 226 mg
11	ごはん ・肉じゃが 25 ワカメの酢の物 土 味噌汁	米、じゃがいも、砂糖、油、白ごま、片栗粉	牛乳(乳児のみ)豚肉(もも)、淡色みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、しらす干し	きゅうり、しめじ、にんじん、たまねぎ、しらたき、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、水、酢、本みりん、食塩、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 五平餅 煮干し	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 214 mg
13	ごはん りんご ・麻婆豆腐 27 パンサンスー 月 わかめスープ	米、ロールパン、砂糖、ごま油、片栗粉、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、淡色みそ	りんご、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、はるさめ、干しいたけ、カットわかめ	水、しょうゆ、酢、食塩、鶏がらスープ、パニラエッセンス、こしょう	牛乳 牛乳 クリームパン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 282 mg
14	ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き 火 ひじきの炒り煮 味噌汁	米、スパゲティ、マーマレード、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、だいた煮、油揚げ、淡色みそ、粉チーズ	たまねぎ、しらたき、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム缶、ひじき、切り干しだいこん	だし汁、水、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 スパゲティミートソース	エネルギー 608 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 295 mg
24	枝豆ごはん ・鯉のぼりハンバーグ 金 コロコロサラダ 野菜スープ	米、じゃがいも、もち米、日清マヨドレ、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白ごま、拍餅、ブドウゼリー	牛乳(乳児のみ)豚ひき肉、木綿豆腐、つぶあん、かまぼこ、ベーコン(卵不使用)、きな粉、しらす干し	もやし、たまねぎ、こまつな、えだまめ(冷凍)、きゅうり、にんじん、焼きのり	水、ケチャップ、酒、食塩、鶏がらスープ、こしょう、ナツメグ、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 ごませんべい かしわもち(4.5歳) ブドウゼリー(1~3歳)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 88 mg
28	ごはん りんご レバーのクリスピーフライ 火 もやしの酢の物 味噌汁	米、コーンフレーク、油、砂糖、米粉	牛乳、豚レバー、いわし(煮干し)、淡色みそ、きな粉	りんご、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、あおのり、にんにく(すりおろし)	だし汁、ウスターソース、水、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 二色おにぎり(きな粉・青のり) 煮干し	エネルギー 683 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 385 mg

献立の平均栄養価 3歳以上児 エネルギー591Kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.8g カルシウム 259mg 鉄分 3mg
3歳未満児 エネルギー 479Kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.5g カルシウム 248mg 鉄分 2mg

※天候や納品等の事情により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※使用食材につきましてはアレルギーに配慮し、具体的に明記しています。園で初めて食べる食材がないように献立を確認し先にご家庭で試してみてください。