

献立表

No.	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 金	ロールパン ローストチキン	ロールパン、小麦粉、砂糖、水あめ、白ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、ベーコン(卵不使用)、あずき(ゆで)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、ホールコーン、ダイストマト缶詰、にんにく(すりおろし)	水、酢、食塩、ベーキングパウダー、鶏がらスープ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳 小松菜の蒸しパン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 280 mg
2 土	ごはん ポークチャップ チンゲン菜のソテー 味噌汁	米、米粉、油、甘納豆、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、油揚げ、淡色みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)	だし汁、ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 甘納豆蒸しパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 264 mg
7 21 木	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 すまし汁	りんご じゃがいも、米、油、きぬさや(冷凍)、砂糖	ぶり、いわし(煮干し)、油揚げ、凍り豆腐、牛乳(乳児のみ)	オレンジ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 フライドポテト 煮干し	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 261 mg
8 22 金	ごはん 厚揚げの炒め物 ナムル 味噌汁	メロン 米、粉黒糖、上新粉、小麦粉、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、淡色みそ、豆乳	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にら、なめこ、しめじ、レーズン	だし汁、しょうゆ、鶏がらスープ、ベーキングパウダー、酢	牛乳 牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.6 g カルシウム 417 mg
9 23 土	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごまあえ 味噌汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、マーレード、すりごま黒	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、いわし(煮干し)、淡色みそ	ブロッコリー、にんじん、なす、たまねぎ、しらす、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)	だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 りんごジュース 星たべよ 源氏パイ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 442 mg
11 25 月	ポークカレーライス ひじきのサラダ 春雨スープ	メロン 米、じゃがいも、上新粉、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)小間、絹ごし豆腐、卵	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん(冷)、はるさめ、ひじき	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、しょうゆ、鶏がらスープ、酢、食塩	牛乳 牛乳 マカロニのあべ川	エネルギー 661 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 264 mg
12 26 火	ごはん 松風焼き もやしの和え物 味噌汁	米、食パン、いちごジャム、片栗粉、白ごま、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ	だし汁、酢、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 249 mg
13 27 水	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 小松菜のおひたし 味噌汁	米、じゃがいも、ピーマン、きぬさや、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、淡色みそ、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、板こんにゃく、えのきたけ、しめじ、切り干しだいこん、にら、おろししょうが、干	だし汁、水、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 焼きピーマン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 300 mg
14 28 木	ごはん 魚の磯部揚げ 人参のきんぴら 豚汁	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、あじ、豆乳、豚肉(肩)小間、淡色みそ、きな粉	グリーンピース(冷凍)、にんじん、しらす、たまねぎ、ごぼう、あおのり	だし汁、水、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ☆豆乳餅ずんだ風グリーンピース餡☆	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 271 mg
15 29 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 甘酢和え 味噌汁	りんご 米、ゆで中華めん、砂糖、油	豚肉(肩)小間、生揚げ、なると、淡色みそ、牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、キャベツ、パナナ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、しょうが、カットわかめ	だし汁、水、しょうゆ、酢、みりん、鶏がらスープ、食塩、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 ラーメン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 124 mg
16 30 土	ごはん 豆腐のチャンプルー 新じゃがの甘煮 味噌汁	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(もも)、淡色みそ、しらす干し、かつお節、牛乳(乳児のみ)	こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、万能ねぎ、刻みのり	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、鶏がらスープ、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 しらすねぎおにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 126 mg
18 月	和風スパゲティ 大豆サラダ 野菜スープ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、日清マヨドレ、バター、スキムミルク、油	牛乳、だいたず水煮、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、卵	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、レーズン、刻みのり	水、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、鶏がらスープ、こしょう、バニラエッセンス	牛乳 牛乳 カップケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.0 g カルシウム 314 mg
19 火	ごはん レバーの立田揚げ 野菜ソテー 味噌汁	米、油、片栗粉、ごま油	豚レバー、淡色みそ、牛乳(乳児のみ)	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、そらまめ、いんげん、おろししょうが(汁)	だし汁、水、しょうゆ、みりん、鶏がらスープ、食塩、こしょう、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 焼き味噌おにぎり そらまめ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.7 g カルシウム 47 mg

献立の平均栄養価 3才以上児 エネルギー573Kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.3g カルシウム 265mg 鉄分 3mg
3才未満児 エネルギー 464Kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.5g カルシウム 264mg 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。

※アレルギー等に配慮し、使用食材を明記してします。各家庭でご確認ください。