

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
1 ( 月 ) ～	鮭の西京焼き　　もも ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん けんちん汁	米、ホットケーキ粉 さといも、砂糖	牛乳、さけ 米みそ かつお節	にんじん、もも ブロッコリー、ねぎ だいこん、たまねぎ ごぼう	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 236 mg
2 ( 火 ) ～	カレーライス ツナサラダ フルーチェ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚小間肉 ツナ	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり もやし、コーン ピーマン	カレーウ しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 ミニゼリー ビスケット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 122 mg
3 ( 水 ) ～	マーボー豆腐茄子　　みかん 春雨サラダ ごはん 小松菜とコーンのスープ	米、はるさめ 砂糖、焼ふ、ごま マーガリン、ごま油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、赤みそ	なす、たまねぎ こまつな、みかん きゅうり、にんじん ねぎ、コーン にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 234 mg
4 ( 木 ) ～	鶏の唐揚げ　　パイン キャベツと人参の昆布和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、片栗粉 油、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ パイン、にんじん コーン、にんにく しょうが、塩こんぶ わかめ、あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 251 mg
5 ( 金 ) ～	豚肉とキャベツのみそ炒め　　もも ちくわときゅうりの和え物 ごはん お麩とわかめのすまし汁	米、砂糖、マヨドレ 焼ふ、油	牛乳、豚小間肉 豚ばら肉、ちくわ 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、キャベツ りんご天然果汁 キャベツ、にんじん もも、きゅうり アガー、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 りんごゼリー ウエハース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.8 g カルシウム 253 mg
6 ( 土 ) ～	ビビンバ丼 切り干し大根のサラダ 豆腐となめこのみそ汁 みかん	米、そうめん、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐、ハム いわし(煮干し) 赤みそ	ほうれんそう もやし、にんじん みかん、きゅうり なめこ、コーン 切り干しだいこん にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 みりん、酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 彩りそうめん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 295 mg
8 ( 月 ) ～	ひじきの和風ハンバーグ　　パイン ブロッコリーと人参のごま和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) ごま	たまねぎ、パイン ほうれんそう にんじん、もやし ブロッコリー ひじき	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 えだ豆 ビスケット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 290 mg
9 ( 火 ) ～	肉じゃが　　もも ほうれん草と人参のおかか和え ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、油 ホットケーキ粉	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し) かつお節 ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん ほうれんそう えだまめ、もも しめじ	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 305 mg
10 ( 水 ) ～	タンドリーチキン　　バナナ ポテトサラダ ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、じゃがいも ぎょうざの皮 マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 ベーコン、米みそ ヨーグルト とろけるチーズ いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ たまねぎ、きゅうり にんじん、もやし ピーマン、にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ、食塩 カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 薄焼きピザ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 273 mg
12 ( 金 ) ～	えだ豆とツナのスパゲティー 三色ナムル わかめスープ パイン	スパゲティ、米 砂糖、油、ごま油	牛乳、ツナ 豚ひき肉、ごま	もやし、たまねぎ ほうれんそう パイン、えだまめ にんじん、ねぎ わかめ、しょうが にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 215 mg
13 ( 土 ) ～	ハムピラフ　　もも ねばねば和え しゅうまい 春雨スープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油	牛乳、ハム いわし(煮干し) 引き割り納豆 かつお節	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、なめこ オクラ	中華だしの素 しょうゆ、コンソメ	牛乳 クラッカー 牛乳 にぼし クリームサンドビスケット	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 383 mg
15 ( 月 ) ～	ハヤシライス スパゲティーサラダ フルーツポンチ	米、小麦粉、油 スパゲティ、ごま油 上新粉、マヨドレ 砂糖	牛乳、豚小間肉 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん みかん天然果汁 にんじん、しめじ きゅうり、もも みかん、パイン コーン、にら	かつおだし汁 ハヤシルウ、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 195 mg
16 ( 火 ) ～	カレイのフライ　　パイン キャベツのゆかり和え ごはん なすと油揚げのみそ汁	米、マカロニ、油 小麦粉、パン粉 砂糖	牛乳、かれい 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) きな粉	キャベツ、なす パイン、にんじん もやし	中濃ソース 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 262 mg
17 ( 水 ) ～	肉団子のスープ カミカミサラダ とうもろこしごはん もも	米、砂糖、はるさめ 片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐	オレンジ天然果汁 たまねぎ、にんじん 切り干し大根 ほうれんそう しめじ、もも コーン、アガー きゅうり、たくあん みかん	コンソメ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ひまわりゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 238 mg
18 ( 木 ) ～	なすミートスパゲティー ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ みかん	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、にんじん トマトビュレ なす、ブロッコリー キャベツ、パイン コーン	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ 食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 211 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
19 (金)	三色丼 ひじき煮 なすと玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、砂糖、油	アイスクリーム 豚ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	バナナ、にんじん ほうれんそう たまねぎ、なす ひじき、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 213 mg
20 (土)	豚肉の生姜焼き みかん もやしと人参ナムル ごはん キャベツとしめじのみそ汁	米、コーンフレーク マーガリン、片栗粉 油、ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし キャベツ、しめじ みかん、にんじん しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 234 mg
22 (月)	鶏肉のパン粉焼き もも ほうれん草とトマトのツナサラダ ごはん 豆腐とオクラのみそ汁	米、てんぷら粉 パン粉、干しうどん	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐、ツナ 米みそ、かまぼこ 粉チーズ いわし(煮干し)	ほうれんそ パイン、トマト オクラ、コーン ねぎ、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、あおのり みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 冷やしためきうどん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 316 mg
23 (火)	豚丼 かぼちゃの煮つけ ほうれん草と油揚げのみそ汁 オレンジ	米、片栗粉、砂糖、 油	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ オレンジ、しょうが ほうれんそう	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 281 mg
24 (水)	チキン南蛮漬け バイン マカロニサラダ わかめとえのきのみそ汁 ごはん	米、小麦粉、油 マカロニ、マヨドレ 砂糖	鶏むね肉、米みそ 生クリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、きゅうり えのきたけ、もも みかん、バイン わかめ	しょうゆ、酢 みりん、食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 187 mg
25 (木)	ポークビーンズ もも ほうれん草と人参のおかか和え ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、砂糖、小麦粉 油	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいず水煮 いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、にんじん アセロラ果汁 ほうれんそう カットトマト、もも キャベツ、もやし アガー	ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース	麦茶 ビスケット 牛乳 おひさまゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 275 mg
26 (金)	夏野菜カレーライス コールスローサラダ 牛乳 バイン	米、じゃがいも マヨドレ、砂糖 油、コーンフレーク グラニュー糖	牛乳、豚小間肉 生クリーム ゼラチン ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ にんじん、バイン なす、ピーマン レモン汁 ブルーベリージャム	カレールー、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 225 mg
27 (土)	冷やし中華 しょうまい バナナ	中華めん、米 ごま油	牛乳、ハム さけ	バナナ、もやし きゅうり、コーン えだまめ、わかめ	しょうゆ、みりん 中華だしの素 酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 えだ豆と鮭おにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 218 mg
29 (月)	ハンバーグ ごはん 冷やしトマト もも コーンバター 豆腐としめじのみそ汁	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖 マーガリン	豚ひき肉、牛乳 ヨーグルト、米みそ 絹ごし豆腐 生クリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、コーン トマト、もも、なし しめじ、みかん バイン	ケチャップ ウスターソース 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 フルーツポンチ ビスケット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 120 mg
30 (火)	レバーのから揚げ オレンジ キャベツと人参のごま和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、食パン、油 じゃがいも 片栗粉	牛乳、鶏レバー 米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ たまねぎ、にんじん いちごジャム にんにく、しょうが ごま、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 249 mg
31 (水)	回鍋肉 バイン ブロッコリーと人参のゆかり和え ごはん とうがん汁	米、片栗粉、砂糖 ホットケーキ粉 ごま油	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉 米みそ	とうもろこし たまねぎ、キャベツ にんじん、とうがん バイン、きゅうり しめじ、ピーマン ねぎ、ブロッコリー にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、ウスター ソース、酢、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 とうもろこし(幼稚部・めろん組) とうもろこしパンケーキ (いちご組・もも組)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 222 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい → 赤ちゃんおせんべい  
(小魚・甘辛・塩)  
にぼし → ウエハース  
アイスクリーム → ヨーグルト  
マシュマロコーンフレーク → コーンフレーク

