



乳 幼 児 献 立 表



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	乳児栄養価	幼児栄養価
		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			
01 (金)	麦ごはん 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、小麦粉、押麦、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚もも、白みそ、しらす干し、赤みそ、かつお節	長ねぎ、キャベツ、人参、もやし、たまねぎ、こまつな、にら、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.8 g
02 (土)	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.3 g 食 塩 2.3 g
05 (火)	焼肉スパゲティ かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ りんご	さつまいも、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.7 g
06 (水)	麦ごはん さけの香りみそ焼き(ごま) 切干し大根のサラダ すまし汁(えのき・しめじ)	米、小麦粉、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、白みそ、ウインナーソーセージ	こまつな、えのきたけ、しめじ、人参、コーン、たまねぎ、切干大根、絹さや、ピーマン	だし汁、ケチャップ、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 手作りピザ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.2 g 食 塩 2.1 g
07 (木)	ロールパン ポークンチュー かぼちゃのサラダ(ハム) パイン缶	米、ロールパン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ハム	たまねぎ、人参、かぼちゃ、パイナップル、きゅうり、コーン、ピーマン、レーズン、しいたけ、ひじき	ハヤシルウ、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.7 g
08 (金)	御飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のごまあえ(にんじん) みそ汁(鶏肉・もやし)	米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこ、みそ	バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.7 g
09 (土)	三色どんぶり(人参・ほうれん草) 里芋の煮物(高野豆腐) みそ汁(かぶ・わかめ)	米、さといも、米粉、砂糖、油、白いりごま、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	かぶ、ほうれん草、人参、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のマフィン(ツナマヨ)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.5 g 食 塩 2.1 g
11 (月)	麺の日 豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) みかん	うどん、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、納豆、無調整豆乳、ちくわ、しらす干し	みかん、かぶ、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だし、おろししょうが	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.5 g 食 塩 2.0 g
12 (火)	キーマカレー 白菜とハムのサラダ さつま芋のスープ ヨーグルト	米、食パン、さつまいも、砂糖、バター、油、米粉	牛乳、ヨーグルト、無調整豆乳、豚ひき肉、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、コーン、パプリカ、パプリカ、長ねぎ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、酢、おろしにんにく、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.4 g 食 塩 2.0 g
13 (水)	もみじ御飯(ごま) 筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁(大根葉・あげ)	米、さといも、米粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、さつまいも、揚げ、無調整豆乳、おからパウダー、油揚げ、みそ	きゅうり、人参、バナナ、れんこん、だいこん葉、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.9 g
14 (木)	麦ごはん 肉豆腐 お浸し(白菜・人参) すまし汁(お麩・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、麩	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.1 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.3 g
15 (金)	七五三 さけと卵のちらし寿司 五目煮 ヨーグルト(リンゴソース)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、焼きふ、小麦粉、バター、白いりごま、油、黒いりごま	牛乳、ヨーグルト、さけ、大豆、卵、チーズ	大根、人参、きゅうり、いんげん、絹さや、ひじき、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.4 mg	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.3 g 食 塩 2.0 g
16 (土)	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.3 g 食 塩 2.3 g
18 (月)	焼肉スパゲティ かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ りんご	さつまいも、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.7 g
19 (火)	御飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のごまあえ(にんじん) みそ汁(鶏肉・もやし)	米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこ、みそ	バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



乳 幼 児 献 立 表



園長	栄養士	保護者

日 ノ 順	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	乳児栄養価	幼児栄養価
		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	3時おやつ		
01	麦ごはん (麻婆豆腐 金 にんじんのごまあえ) みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、小麦粉、卵も、小豆、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚もも、白みそ、しらす干し、赤みそ、かつお節	長ねぎ、キャベツ、人参、もやし、たまねぎ、こまつな、にら、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.8 g
02	御飯 (肉じゃがカレー風味 土 大根サラダ) みそ汁(いんげん・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.3 g 食 塩 2.3 g
05	焼肉スバゲティ (かぼちゃのサラダ(ツナ) 火 ジュリエンスープ) りんご	さつまいも、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.7 g
06	麦ごはん (さけの香りみそ焼き(ごま) 水 切干し大根のサラダ) すまし汁(えのき・しめじ)	米、小麦粉、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油、白すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、白みそ、ウインナーソーセージ	こまつな、えのきたけ、しめじ、人参、コーン、たまねぎ、切干大根、絹さや、ピーマン	だし汁、ケチャップ、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 手作りピザ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.2 g 食 塩 2.1 g
07	ロールパン (食パン) (ポークチュー 木 かぼちゃのサラダ(ハム)) パイン缶	米、ロールパン(食パン)、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ハム	たまねぎ、人参、かぼちゃ、パインアップル、きゅうり、コーン、ピーマン、レーズン、しいたけ、ひじき	ハヤシルー、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.7 g
08	御飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ (鶏肉・もやし) 金 (厚揚げとほうれん草のケチャップ炒め)) パナナ 白菜のごまあえ(にんじん)	米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵(生揚げ)、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、き	バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.7 g
09	三色どんぶり(人参・ほうれん草) (里芋の煮物(高野豆腐) 土 みそ汁(かぶ・わかめ))	米、さといも、油、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	かぶ、ほうれん草、人参、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のマフィン(ツナマヨ)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.5 g 食 塩 2.1 g
11	麺の日 (豆乳坦々風うどん 月 かぶと人参のサラダ(ちくわ)) みかん	うどん、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、納豆、無調整豆乳、ちくわ、しらす干し	みかん、かぶ、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だし、おろししょうが	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.5 g 食 塩 2.0 g
12	キーマカレー (白菜とハムのサラダ 火 さつま芋のスープ) ヨーグルト	米、食パン、さつまいも、砂糖、バター、油、米粉	牛乳、ヨーグルト、無調整豆乳、豚ひき肉、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、コーン、パプリカ、パプリカ、長ねぎ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、酢、おろしにんにく、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.4 g 食 塩 2.0 g
13	もみじ御飯(ごま) (筑前煮 水 きゅうりの酢の物) みそ汁(大根葉・あげ)	米、さといも、米粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏むね肉、さつま揚げ、無調整豆乳、おからパウダー、油揚げ、みそ	きゅうり、人参、バナナ、れんこん、だいごん葉、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ (米粉・おからパウダー)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.9 g
14	麦ごはん (肉豆腐 木 お浸し(白菜・人参)) すまし汁(お麩・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、麩	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.1 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.3 g
15	七五三 (さけと卵のちらし寿司 すまし汁 金 五目煮 (花ふきぬきさや)) ヨーグルト(リンゴソース)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、焼きふ、小麦粉、バター、白すりごま、黒いりごま	牛乳、ヨーグルト、さけ、大豆、卵、チーズ (卵除去)	大根、人参、きゅうり、いんげん、絹さや、ひじき、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.4 mg	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.3 g 食 塩 2.0 g
16	御飯 (肉じゃがカレー風味 土 大根サラダ) みそ汁(いんげん・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.3 g 食 塩 2.3 g
18	焼肉スバゲティ (かぼちゃのサラダ(ツナ) 月 ジュリエンスープ) りんご	さつまいも、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.7 g
19	御飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ (鶏肉・もやし) 火 (厚揚げとほうれん草のケチャップ炒め)) パナナ 白菜のごまあえ(にんじん)	米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵(生揚げ)、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこ、みそ	バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.7 g

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシルーはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



乳 幼 児 献 立 表



園長	栄養士	保護者

日 ノ 順	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価		幼児栄養価	
		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		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
01 (金)	麦ごはん 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、小麦粉、押麦、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚もも、白みそ、しらす干し、赤みそ、かつお節	長ねぎ、キャベツ、人参、もやし、たまねぎ、こまつな、にら、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.8 g		
02 (土)	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ブアマンケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.3 g 食 塩 2.3 g		
05 (火)	焼肉スパゲティ かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ りんご	さつまいも、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.7 g		
06 (水)	麦ごはん さけの香りみそ焼き(ごま) 切干し大根のサラダ すまし汁(えのき・しめじ)	米、小麦粉、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、白みそ、ウインナーソーセージ	こまつな、えのきたけ、しめじ、人参、コーン、たまねぎ、切干大根、絹さや、ピーマン	だし汁、ケチャップ、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 手作りピザ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.2 g 食 塩 2.1 g		
07 (木)	ロールパン ポーグンチュー かぼちゃのサラダ(ハム) バイン缶	米、ロールパン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ハム	たまねぎ、人参、かぼちゃ、パイナップル、きゅうり、コーン、ピーマン、レーズン、しいたけ、ひじき	ハヤシルウ、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.7 g		
08 (金)	御飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のご酢あえ(にんじん) みそ汁(鶏肉・もやし)	米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこ、みそ	バナナ(除去)、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.7 g		
09 (土)	三色どんぶり(人参・ほうれん草) 里芋の煮物(高野豆腐) みそ汁(かぶ・わかめ)	米、さいとも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	かぶ、ほうれん草、人参、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のマフィン(ツナマヨ)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.5 g 食 塩 2.1 g		
11 (月)	麺の日 豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) みかん	うどん、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、納豆、無調整豆乳、ちくわ、しらす干し	みかん、かぶ、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.5 g 食 塩 2.0 g		
12 (火)	キーマカレー 白菜とハムのサラダ さつま芋のスープ ヨーグルト	米、食パン、さつまいも、砂糖、バター、油、米粉	牛乳、ヨーグルト、無調整豆乳、豚ひき肉、ハム	はくさい、たまねぎ、人参、コーン、パプリカ、パプリカ、長ねぎ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、酢、おろしにんにく、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.4 g 食 塩 2.0 g		
13 (水)	もみじ御飯(ごま) 筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁(大根葉・あげ)	米、さいとも、米粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、さつま揚げ、無調整豆乳、おからパウダー、油揚げ、みそ	きゅうり、人参、バナナ(除去)、れんこん、だいこん葉、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ →ドーナツ(バナナ除去)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.9 g		
14 (木)	麦ごはん 肉豆腐 お浸し(白菜・人参) すまし汁(お麩・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、麩	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.1 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.3 g		
15 (金)	七五三 さけと卵のちらし寿司 五目煮 ヨーグルト(リンゴソース)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、焼きふ、小麦粉、バター、白いりごま、黒いりごま	牛乳、ヨーグルト、さけ、大豆、卵、チーズ	大根、人参、きゅうり、いんげん、絹さや、ひじき、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.4 mg	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.3 g 食 塩 2.0 g		
16 (土)	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ブアマンケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.3 g 食 塩 2.3 g		
18 (月)	焼肉スパゲティ かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ りんご	さつまいも、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.7 g		
19 (火)	御飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のご酢あえ(にんじん) みそ汁(鶏肉・もやし)	米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこ、みそ	バナナ(除去)、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.7 g		

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。
 ※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。
 ※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。
 ※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



乳幼児献立表



園長	栄養士	保護者

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	乳児栄養価		幼児栄養価		
		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		エネルギー	kcal	たんぱく質	g	エネルギー
20 水	麦ごはん さけの香りみそ焼き(ごま) 切干し大根のサラダ すまし汁(えのき・しめじ)	米、小麦粉、 押麦、ノンエッグ マヨネーズ、 油、白いりご ま、砂糖、ごま 油	牛乳、さけ、ピ ザ用チーズ、 ベーコン、白 みそ、ウイン ナーソーセー ジ	こまつな、えのきた け、しめじ、人参、 コーン、たまねぎ、切 干大根、絹さや、 ピーマン	だし汁、ケチャッ プ、みりん、ペー キングパウダー、 しょうゆ、塩	牛乳 ピザの日 手作りピザ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g 食塩 2.1 g			
21 木	お楽しみ給食 きのこピラフ コンソメスープ 鶏のから揚げ(ブロッコリー) (ベーコン・大根葉) コロコロサラダ みかん	米、じゃがいも、 さつまいも、小麦粉、 小麦粉、油、片栗 粉	牛乳、鶏もも、 ベーコン	みかん、ブロッコ リー、人参、だいこん の葉、えのきたけ、し めじ、きゅうり、たまね ぎ	ベーキングパウ ダー、しょうゆ、コン ソメ、みりん、 酢、塩、おろし しょうが、おろしに んにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつま芋モンブラン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.9 g 食塩 2.1 g			
22 金	麦ごはん 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、 小麦粉、押 麦、ノンエッグ マヨネーズ、砂 糖、ごま油、 白すりごま 油	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、豚 もも、白みそ、 しらす干し、赤 みそ、かつお 節	長ねぎ、キャベツ、人 参、もやし、たまね ぎ、こまつな、にら、 グリーンピース、あおの り	だし汁、ソース、 みりん、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.6 g 食塩 1.6 g			
25 月	豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) みかん	うどん、米、白 すりごま、ごま 油、油、砂糖	牛乳、豚ひき 肉、納豆、無 調整豆乳、ちく わ、しらす干し	みかん、かぶ、ほうれ ん草、長ねぎ、人 参、しいたけ	だし汁、しょうゆ、 酢、塩、中華だし の素、おろししょう が	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.5 g 食塩 2.0 g			
26 水	キーマカレー 白菜とハムのサラダ 白かつま芋のスープ ヨーグルト	米、食パン、さ つまいも、砂 糖、バター、 油、米粉	牛乳、ヨーグ ルト、無調整 豆乳、豚ひき 肉、ハム	はくさい、たまねぎ、 人参、コーン、パプリ カ、パプリカ、長ね ぎ、ピーマン	ケチャップ、コン ソメ、おろししょう が、酢、おろしに んにく、塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.4 g 食塩 1.9 g			
27 水	もみじ御飯(ごま) 筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁(大根葉・あげ)	米、さといも、 米粉、砂糖、 油、白いりご ま	牛乳、鶏むね 肉、さつま揚 げ、無調整豆 乳、おからパウ ダー、油揚げ、 みそ	きゅうり、人参、 バナ ナ(除去) 、れんこん、 だいこん葉、いんげ ん、干しいたけ、わ かめ	だし汁、しょうゆ、 酢、ベーキングパ ウダー、みりん、 塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ →ドーナツ(バナナ除去)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.1 g 食塩 1.8 mg	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g			
28 木	麦ごはん 肉豆腐 お浸し(白菜・人参) すまし汁(お麩・わかめ)	米、小麦粉、 バター、砂糖、 押麦、麩	牛乳、豆腐、 豚肉、脱脂粉 乳	はくさい、たまねぎ、 こまつな、長ねぎ、人 参、えのきたけ、わか め	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.2 g 食塩 1.3 g			
29 金	ロールパン ポークシチュー かぼちゃのサラダ(ハム) バイ内缶	米、ロールパ ン、じゃがい も、ノンエッグ マヨネーズ、 油、ごま油	牛乳、豚肉、 鶏ももひき肉、 ハム	たまねぎ、人参、か ぼちゃ、パイナップ ル、きゅうり、コーン、 ピーマン、レーズン、 しいたけ、ひじき	ハヤシルウ、しよ ゆ、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.0 g 食塩 1.7 g			
30 土	三色どんぶり(人参・ほうれん草) 里芋の煮物(高野豆腐) みそ汁(かぶ・わかめ)	米、さといも、 米粉、砂糖、 油、ノンエッグ マヨネーズ、ご ま油	牛乳、鶏ももひ き肉、無調整 豆乳、ツナ缶、 凍り豆腐、み そ	かぶ、ほうれんそう、 人参、いんげん、干 しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、 みりん、ベーキン グパウダー、おろ ししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のマフィン(ツナマヨ)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.5 g 食塩 2.1 g			
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 mg	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g			
()							エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.5 g 食塩 1.9 g			

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。
 ※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシルウはアレルギーフリーの物を使用。
 ※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。
 ※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

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		
01 (離) 金 (離) 全粥80g (離) 豆腐と鶏肉(マーボー風) にんじんのだしあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 1.3 g カルシウム 45 mg	
02 (離) 土 (離) 全粥80g (離) 肉じゃが(鶏肉) 大根サラダ みそ汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	大根、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.3 g カルシウム 14 mg	
05 (離) 火 (離) うどん(鶏肉) (離) かぼちゃのサラダ(ツナ) 野菜スープ 煮りんご	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	りんご、かぼちゃ、人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.2 g 脂 質 0.4 g カルシウム 14 mg	
06 (離) 水 (離) 全粥80g (離) さけのみそ煮 大根のだし煮 すまし汁(おふ)	おかゆ、麩、片栗粉	さけ、白みそ	大根、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 88 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.8 g カルシウム 18 mg	
07 (離) 木 (離) パン粥 (離) 豆乳煮 かぼちゃのだし和え オレンジ	じゃがいも、食パン、片栗粉	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁		エネルギー 80 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 1.1 g カルシウム 18 mg	
08 (離) 金 (離) 全粥80g (離) 豆腐の野菜あんかけ 白菜のだし煮(きゅうり) みそ汁(鶏肉)	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	はくさい、バナナ、ほうれんそう、きゅうり、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 92 kcal たんぱく質 3.8 g 脂 質 0.9 g カルシウム 33 mg	
09 (離) 土 (離) 全粥80g (離) 鶏団子と野菜煮 高野豆腐のだし煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	かぶ、ほうれんそう、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.8 g カルシウム 24 mg	
11 (離) 月 (離) 豆乳うどん (離) かぶと人参のトロ煮 みかん	うどん、片栗粉	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	かぶ、人参、みかん、ほうれんそう、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 103 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.8 g カルシウム 24 mg	
12 (離) 火 (離) 全粥80g (離) 鶏ひき肉のそぼろ煮 白菜のだし煮 さつま芋のスープ	おかゆ、さつまいも、片栗粉	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.7 g カルシウム 19 mg	
13 (離) 水 (離) 全粥(人参) (離) 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの煮浸し みそ汁(おふ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g カルシウム 13 mg	
14 (離) 木 (離) 全粥80g (離) 肉豆腐(木綿豆腐) お浸し風 すまし汁(お麩)	おかゆ、片栗粉、麩	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 96 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 1.0 g カルシウム 31 mg	
15 (離) 金 (離) 全粥(さけ) (離) 大根の煮物(人参) すまし汁(ふ・鶏肉)	おかゆ、麩	さけ、鶏ささみ(ひき肉)	大根、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.7 g カルシウム 10 mg	
16 (離) 土 (離) 全粥80g (離) 肉じゃが(鶏肉) 大根サラダ みそ汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	大根、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.3 g カルシウム 14 mg	
18 (離) 月 (離) うどん(鶏肉) (離) かぼちゃのサラダ(ツナ) 野菜スープ 煮りんご	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	りんご、かぼちゃ、人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.2 g 脂 質 0.4 g カルシウム 14 mg	
19 (離) 火 (離) 全粥80g (離) 豆腐の野菜あんかけ 白菜のだし煮(きゅうり) みそ汁(鶏肉)	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	はくさい、バナナ、ほうれんそう、きゅうり、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 92 kcal たんぱく質 3.8 g 脂 質 0.9 g カルシウム 33 mg	

日 ノ 順	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			
20	(離)全粥80g さけのみそ煮 大根のだし煮 すまし汁(おふ)	おかゆ、麩、片栗粉	さけ、白みそ	大根、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	88 kcal
							たんぱく質	5.2 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	18 mg
21	野菜かゆ みかん (鶏団子の煮物 マッシュポテトサラダ スープ(玉葱)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、みかん、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	108 kcal
							たんぱく質	7.6 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	14 mg
22	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) にんじんのだしあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー	102 kcal
							たんぱく質	5.4 g
							脂質	1.3 g
							カルシウム	45 mg
25	豆乳うどん かぶと人参のトロ煮 みかん	うどん、片栗粉	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	かぶ、人参、みかん、ほうれんそう、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	103 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	24 mg
26	(離)全粥80g (離)鶏ひき肉のそぼろ煮 白菜のだし煮 さつまいものスープ	おかゆ、さつまいも、片栗粉	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	97 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.7 g
							カルシウム	19 mg
27	(離)全粥(人参) 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの煮浸し みそ汁(おふ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー	83 kcal
							たんぱく質	5.2 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	13 mg
28	(離)全粥80g 肉豆腐(木綿豆腐) お浸し風 すまし汁(お麩)	おかゆ、片栗粉、麩	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	96 kcal
							たんぱく質	5.6 g
							脂質	1.0 g
							カルシウム	31 mg
29	(離)パン粥 豆乳煮 かぼちゃのだし和え オレンジ	じゃがいも、食パン、片栗粉	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁		エネルギー	80 kcal
							たんぱく質	5.0 g
							脂質	1.1 g
							カルシウム	18 mg
30	(離)全粥80g 鶏団子と野菜煮 高野豆腐のだし煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	かぶ、ほうれんそう、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	86 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	24 mg
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg