



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	午後おやつ
1	土	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 230 mg	ごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ わかめとはくさいの酢物	砂糖、片栗粉、 米、押麦	鶏ひき肉、凍り豆 腐、煮干し(だし 用)、ちりめん	はくさい、たまねぎ、にん じん、ねぎ、わかめ (乾)、干しいたけ	牛乳 お茶 揚げせんべい
2	日						
3	月	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 242 mg	カレーライス レタスとハムのサラダ 果物	じゃがいも、油、 砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(も も)、ロースハム	りんご、たまねぎ、キャバ ツ、レタス、にんじん、 きゅうり、にんにく	牛乳 牛乳 ウエハース
4	火	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 350 mg	ごはん 魚のごまみそ焼き 青菜ときのこのあえもの けんちん汁	糸こんにゃく、 油、砂糖、ごま、 米、押麦	ヨーグルト(加 糖)、魚切身、焼き 豆腐、煮干し(だ し用)、みそ、松山あ げ、削りぶし	ごまつな、だいこん、しめ じ、にんじん、ささがきこ ぼう、ねぎ	牛乳 お茶 ヨーグルト
5	水	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 131 mg	ごはん レバーの甘辛煮 もやしの酢みそあえ 果物	焼きそばめん、 じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、 米、押麦	牛レバー、豚肉(も も)、かまぼこ、み そ	なし、もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、キャ バツ、しょうが	牛乳 お茶 焼きそば
6	木	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 174 mg	ごはん 八宝菜 ブロッコリーのごまあえ トマト	油、砂糖、片栗 粉、すりごま、ご ま油、米、押麦	牛乳、豚肉(も も)、ちくわ	ブロッコリー、たまねぎ、 はくさい、トマト、にんじ ん、ピーマン	牛乳 オレンジジュース 牛乳 えびせんべい
7	金	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 155 mg	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ レタスのスープ	じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、 油、米、押麦	豚肉(もも)、油揚 げ、ベーコン	キャバツ、レタス、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、 チンゲンサイ、しめじ、 コーン(冷凍)、ごぼう、 しょうが、昆布(だし用)	牛乳 お茶 こぎつね寿司
8	土	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 218 mg	ごはん 大豆入り磯煮 おひたし	砂糖、油、すりご ま、米、押麦	鶏もも肉、だいず (ゆで)、かまぼ こ、からあげ(松 山あげ)、削りぶ し	ごまつな、キャバツ、にん じん、干しひじき	牛乳 お茶 いもがし
9	日						
10	月		スポーツの日 				
11	火	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.5 g カルシウム 313 mg	ごはん 魚のレモン煮 ひじきのごまネーズ 春雨スープ	はるさめ、マヨ ネーズ、油、片栗 粉、砂糖、すりご ま、米、押麦	牛乳、魚切身、煮 干し(だし用)、 ベーコン	きゅうり、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、干し ひじき、レモン(果汁のみ 使用)、干しいたけ	牛乳 牛乳 きなこ菓子
12	水	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 199 mg	ごはん 白身魚のオーロラソース 青菜の煮びたし 果物	片栗粉、小麦粉、 マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油、 米、押麦	白身魚すり身、 ベーコン、削りぶ し、からあげ(松 山あげ)	だいこん、ごまつな、ハナ ナ、たまねぎ、しめじ、に んじん、ねぎ	牛乳 お茶 だいこんもち
13	木	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 172 mg	ロールパン ビーフシチュー はくさいのごま酢あえ トマト	じゃがいも、米、 押麦、砂糖、油、 すりごま、ロール パン	牛肉(もも)、鶏も も肉、からあげ (松山あげ)	はくさい、ほうれんそう、 トマト、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、コーン(冷 凍)、ささがきごぼう、昆 布(だし用)	牛乳 お茶 しょうゆ飯
14	金	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 380 mg	ごはん さといものそぼろ煮 青菜のあえもの 豆腐のみそ汁	さといも、砂糖、 油、片栗粉、米、 押麦	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、みそ、 ちくわ、煮干し(だ し用)、からあげ (松山あげ)	ごまつな、たまねぎ、にん じん、さやいんげん、ねぎ	牛乳 牛乳 かりんとう
15	土	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 116 mg	ごはん 鶏肉の甘辛炒め マカロニサラダ	マカロニ、マヨ ネーズ、油、砂 糖、米、押麦	鶏もも肉、ロース ハム	たまねぎ、ピーマン、きゅ うり、にんじん、ねぎ	牛乳 お茶 クラッカー
16	日						

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	
				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	午後おやつ	
17	月	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 363 mg	ピピン丼 きゅうりとわかめの酢物 果物	ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま、ごま油、米、押麦	牛乳、合挽肉、脱脂粉乳、チーズ(固形)	バナナ、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、わかめ(乾)	野菜・果物ジュース 牛乳 チーズ入り蒸しパン	
18	火	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 139 mg	わかめごはん 魚のてりやき 卵入り野菜炒め トマト	小麦粉、油、ながいも、砂糖、米、押麦	ぶり(切身)、卵、豚肉(もも)	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	牛乳 お茶 お好み焼き	
19	水	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 381 mg	ごはん【食育の日】 から揚げ スパゲティサラダ 豆腐とわかめのスープ	スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ロースハム、いりこ(おやつ)、煮干し(だし用)	きゅうり、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 じゃがりこ・いりこ	
20	木	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.0 g カルシウム 278 mg	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 果物	さつまいも、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、米、押麦	牛乳、木綿豆腐、合挽肉、ロースハム	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、マーマレード、干しいたけ	牛乳 牛乳 さつまいものマーマレード煮	
21	金	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 231 mg	ごはん 魚のチーズフリッター 中華風酢物 かぼちゃのみそ汁	小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	魚切身、みそ、粉チーズ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 お茶 ゴーフレット	
22	土	秋季大運動会						
23	日							
24	月	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 356 mg	ごはん 豚肉と切り干し大根の煮物 りんごサラダ わかめと卵のスープ	さつまいも、糸こんにゃく、砂糖、油、米、押麦	牛乳、豚肉、卵、ホイップクリーム、煮干し(だし用)	きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 簡単モンブラン	
25	火	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 347 mg	ごはん 筑前煮 レバーのこまつなあえ 果物	食パン、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、牛レバー、ベーコン、ピザ用チーズ、煮干し(だし用)	なし、こまつな、だいこん、洗いごぼう、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、さやいんげん、しょうが	牛乳 牛乳 ピザトースト	
26	水	運動会ごっこ						
27	木	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 6.5 g カルシウム 89 mg	ごはん カレービーンズ 彩りあえ 果物	砂糖、油、米、押麦	豚肉(もも)、だいず(ゆで)、ちくわ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	乳酸菌飲料 お茶 フルーツゼリー	
28	金	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.5 g カルシウム 290 mg	ごはん 魚のたつた揚げ ツナとキャベツのサラダ さつまいものみそ汁	さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、米、押麦	牛乳、さば(切身)、ツナ油漬缶、みそ、煮干し(だし用)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 ビスケット	
29	土	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 130 mg	ごはん 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮 はくさいの甘酢あえ	砂糖、油、米、押麦	豚肉(もも)、ちりめん	はくさい、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、わかめ(乾)	牛乳 お茶 塩せんべい	
30	日							
31	月	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.7 g カルシウム 359 mg	くりごはん【誕生日会】 チキン南蛮 青菜ときこのおひたし 果物	くり、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、黒ごま、米	牛乳、鶏肉、卵、削りぶし	りんご、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、パセリ、レモン果汁、しょうが	牛乳 牛乳 かぼちゃプリン	



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		未満児		目標量		未満児	
	エネルギー(kcal)	491	506	鉄(mg)	2.3	2.3	2.3	2.3
たんぱく質(g)	19.6	20.4	カルシウム(mg)	225	246	225	246	
脂質(g)	13.6	16.2	ビタミンC(mg)	20	29	20	29	
塩分(g)	1.5	1.4	食物繊維(g)	3.3	4.2	3.3	4.2	