

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
3	やこめご飯 めざし(乳:メダイの照り焼き) 根菜の煮物 味噌汁	精白米 さつまいも じゃがいも ★ 薄力粉 黒砂糖	★ 大豆 メダイ しらす ししゃも めざし ★牛乳	れんこん 里芋 人参 しめじ ごぼう かぶ	鬼まんじゅう 牛乳	エネルギー(3) 560 kcal エネルギー(17) 535 kcal たんぱく質 18.9 g
17	ご飯 ししゃもの唐揚げ(乳:かじき) 根菜の煮物 味噌汁	精白米 三温糖 じゃがいも オレイン油 ★ 薄力粉	★ ししゃも ★ 卵 ★ 牛乳	れんこん 里芋 人参 小松菜 ごぼう しめじ	味噌蒸しパン 牛乳	脂質 15.0 g 食塩相当量(3) 2.9 g 食塩相当量(17) 1.9 g
4 18	ご飯 鶏つくねと白菜煮 卵の花 味噌汁 麦茶	精白米 ごま油 白ごま 三温糖	★ 鶏ひき肉 ★ おから ★ 油揚げ ツナ ★ 牛乳	玉ねぎ 椎茸 人参 印元 白菜 里芋 しめじ ほうれん草 ★ 牛乳 水菜 春菊 長ネギ	春菊とツナの和風 おにぎり 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.8 g
5 19	ご飯 豚玉炒め 中華和え スープ 麦茶	精白米 ごま油 ★ スバゲティー オレイン油 ★ 薄力粉	★ 豚肉 ★ 卵 わかめ 豚ひき肉 ★ 牛乳	玉ねぎ 青梗菜 にら 長ネギ 椎茸 エリンギ もやし 人参 キャベツ	ペンネミートソース 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g
6 20	ご飯 鱈の味噌だれ焼き ひじきの煮物 すまし汁 麦茶	精白米 ★ コッペパン マヨネーズ	★ 鱈 ひじき 鶏肉 きざみのり ★ 牛乳	玉ねぎ 小ねぎ れんこん 人参 印元 かぶ えのき	鶏の甘辛ドッグ 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g
7 21	菜飯 豚肉の生姜焼き いそ和え 味噌汁 麦茶	精白米 白ごま ★ 薄力粉 三温糖 ★ バター オレイン油	★ 豚肉 ★クリームチーズ のり ★生クリーム ★ 高野豆腐 ★ 卵 ★ きなこ ★ 牛乳	小松菜 小ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 椎茸	7 きなこケーキ 牛乳 21 おたのしみおやつ チーズタルト 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g
8 22	あんかけ焼きそば じゃがいものそぼろ煮 麦茶	★ 中華麺 じゃがいも ごま油	★ 豚肉 ★牛乳 鶏ひき肉 ツナ しらす	人参 青梗菜 白菜 かぶ もやし れんこん 玉ねぎ 小ねぎ	れんこんおやき 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.7 g
10 24	ご飯 鮭の南部焼き 野菜の麻婆炒め けんちん汁 麦茶	精白米 黒ごま ラード ★ 薄力粉 黒砂糖 三温糖 マヨネーズ	★ 鮭 ★ 豚肉 ★ 牛乳	キャベツ 小ねぎ にら 長ネギ 人参 白菜 玉ねぎ 里芋 もやし 大根	ちんすこう 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g
25	ご飯 揚げだし豆腐 金平ごぼう 味噌汁 麦茶	精白米 キャノーラ油 じゃがいも ★ うどん	★ 豆腐 ★ 豚肉 おかか ★ 牛乳	大根 玉ねぎ しめじ 白菜 小ねぎ 青梗菜 ごぼう 人参 印元	焼きうどん 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
12 26	ご飯 チキンソテー カリフラワーのカレーサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 薄力粉 コーン マヨネーズ	★ 鶏肉 ★ 油揚げ おかか ★ 牛乳	カリフラワー 小松菜 ブロッコリー 人参 きゅうり 白菜 エリンギ	油揚げとおかかの おにぎり 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
13 27	れんこん混ぜご飯 鱈の蒸し煮 胡麻和え 味噌汁 麦茶	精白米 ごま油 白ごま じゃがいも	★ 豚肉 ★ 鱈 ★ 油揚げ ★ 牛乳	れんこん 人参 小松菜 もやし えのき ほうれん草 玉ねぎ 大根 水菜 小ねぎ キャベツ	ポテト田楽 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.9 g
14 28	チキンカレーライス 白菜のおひたし 大豆の甘辛煮 すまし汁 麦茶	精白米 ★ マーガリン さつまいも ★ 薄力粉 ★ バター ★ レーズン食パン 三温糖	★ 鶏肉 ★ 大豆 わかめ ★ 牛乳	玉ねぎ 長ネギ 人参 白菜 きゅうり 水菜 えのき	シュガーレーズン トースト 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g
1 15	肉味噌うどん 野菜炒め 麦茶	★ うどん 精白米	★ 鶏肉 ★ 油揚げ ★ 牛乳	長ネギ 人参 しめじ エリンギ キャベツ いよかん もやし はっさく	いなり寿司 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.4 g

★印はアレルギー除去対象食品です。  
・幼児はお昼、乳児はお昼・おやつに果物がつきます。  
・0、1歳はおやつにスープがつきます。

・乳児は麦茶の代わりに牛乳になります。  
・都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。