

日曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	地や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
3	ちらし寿司 鰯の西京焼き 菜の花のお浸し 潮汁	精白米 ★薄力粉 ★ 焼き麩 三温糖	★ 卵 ★牛乳 ★ 鮭 鰯 のり	人参 もやし こねぎ 菜の花 椎茸	桜餅(幼:ひなあられ付き) 牛乳	エネルギー-3 516 kcal エネルギー-17.31 546 kcal
17 31 月	ご飯 鰯のホイル焼き 切干大根煮 味噌汁	精白米 じゃがいも ★ バター ★ 薄力粉	★ 油揚げ ★ 豆腐 ★ 卵 ★牛乳	玉ねぎ 切干大根 水菜 小松菜 えのき 人参 エリンギ かぼちゃ	17 かぼちゃクッキー ☆ 31 五平餅 牛乳	たんぱく質 22.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量3 1.6 g 食塩相当量17.3 1.9 g
4 18 火	ご飯 ハンバーグ ☆ トマト煮込み コーンスープ 麦茶	精白米 ★ パン粉 じゃがいも ★ 薄力粉 さつまいも ★ 食パン(18)	豚肉 ★ 卵 ★ 豆乳 のり ★ 牛乳	玉ねぎ みかん(18) 人参 パイン(18) キャベツ しめじ ブロッコリー コーン	4 塩おむすび ☆ (乳:ツナおにぎり) 18 フルーツポンチ ☆ (幼:白玉入り 乳:トースト付き) 牛乳	エネルギー-4 589 kcal エネルギー-18 539 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量4 2.3 g 食塩相当量18 2.0 g
5 19 水	ご飯 五目卵焼き みぞれ酢和え 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも ★ 食パン フランスパン ★ マーガリン	★ 卵 鶏肉 ★ 牛乳	人参 きゅうり しいたけ 大根 玉ねぎ 白菜 小ねぎ エリンギ 小松菜 長ねぎ もやし	5 はちみつラスク ☆ 19 ココアトースト ☆ 牛乳	エネルギー-5 483 kcal エネルギー-19 507 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.2 g 食塩相当量5 2.0 g 食塩相当量19 2.0 g
6 20 木	そばろご飯 ☆ 鮭の味噌マヨ焼き 納豆和え ☆ すまし汁 麦茶	精白米 マヨネーズ オレイン油 ★ 薄力粉 グラニュー糖 ★ バター	鶏肉 鮭 ★ 納豆 おかか ★ 卵 ★ヨーグルト ★ 牛乳 ★生クリーム	印元 長ネギ 玉ねぎ しめじ 人参 小ねぎ もやし 小松菜 大根	6 カラメルシフォンケーキ ☆ 20 デコレーションケーキ ☆ (↑はと組のみ) 20 いちごのヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー-6 560 kcal エネルギー-20 591 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量6 1.7 g 食塩相当量20 1.7 g
7 金	ご飯 鶏のからあげ ☆ 和風サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 片栗粉 キャノーラ油 ★ 薄力粉 ★ バター	鶏肉 わかめ きざみのり ★ 卵 ★ 牛乳	小松菜 ほうれん草 人参 かぶ もやし キャベツ 玉ねぎ	アイシングクッキー ☆ 牛乳	エネルギー- 543 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
8 22 土	醤油ラーメン 中華風野菜炒め 麦茶	★ 中華麺 ★ 薄力粉 さつまいも ★ バター	豚肉 ★ 豆腐 ★ 牛乳	もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 には キャベツ	さつまいもかりんとう 牛乳	エネルギー- 557 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
10 24 月	ご飯 さばのさっぱり煮 小松菜とれんこんのソテー 味噌汁 麦茶	精白米 ★ 食パン ★ マーガリン いちごジャム じゃがいも	サバ ★ 牛乳	長ねぎ 人参 小松菜 ほうれん草 れんこん きゅうり エリンギ 里芋 大根	10 仲良しサンド ☆ 24 ポテトサンド ☆ 牛乳	エネルギー-10 529 kcal エネルギー-24 589 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量10 2.4 g 食塩相当量24 2.6 g
11 25 火	ご飯 チキンソテー ☆ 煮浸し 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも 三温糖 ★ 食パン クラッカー	★ 鶏肉 ★ 油揚げ わかめ ★ 牛乳 ゼラチン	ほうれん草 人参 えのき しめじ 玉ねぎ	11 ミルクプリン ☆ 25 あじさいゼリー ☆ 牛乳	エネルギー-11 503 kcal エネルギー-25 512 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量11 1.5 g 食塩相当量25 1.5 g
12 26 水	ご飯 麻婆豆腐 キャベツナムル スープ 麦茶	精白米 ごま じゃがいも ★ マーガリン 片栗粉	★ 豆腐 豚肉 ★ 牛乳	しいたけ 人参 には かぶ たけのこ もやし 長ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	じゃがもち ☆ 牛乳	エネルギー- 506 kcal たんぱく質 17.9 kcal 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
13 27 木	夕焼けご飯 かじきの香り焼き 野菜炒め 味噌汁 麦茶	精白米 ★ 強力粉 ★ 薄力粉 三温糖 ★ 中華麺	かじき ツナ ★ チーズ ★ 牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ 長ねぎ しめじ レモン キャベツ えのき ピーマン もやし コーン ブロッコリー	13 手作りピザ ☆ 27 味噌ラーメン 牛乳	エネルギー-13 538 kcal エネルギー-27 543 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量13 2.3 g 食塩相当量27 2 g
14 28 金	ポークカレーライス ☆ 金時豆の甘煮 フレンチサラダ すまし汁 麦茶	精白米 じゃがいも ★ 薄力粉 ★ 食パン クラッカー ★ マカロニ ★ マーガリン・バター	豚肉 ツナ 金時豆 ツナ ★ 牛乳 ★ きなこ	玉ねぎ 白菜 人参 りんご キャベツ いちご きゅうり レモン 小松菜 しめじ	14 クラッカーカナッペ <年長お別れ会> 28 マカロニきなこ 牛乳	エネルギー- 14 751 kcal エネルギー-28 626 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量14 2.4 g 食塩相当量28 2.0 g
1 29 土	けんちんうどん ごま味噌和え 麦茶	★ うどん ごま ★ 薄力粉 ★ バター	鶏肉 ツナ ★ 豆腐 ★ チーズ ★ 牛乳	人参 キャベツ ねぎ 小松菜 大根 もやし 白菜 ほうれん草	ツナとコーンのスコーン 牛乳	エネルギー- 479 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.2 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。

☆印ははと組さんのリクエストメニューです。
・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。