

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			
14 28 月	ご飯 新じゃがオムレツ マカロニサラダ きのこスープ きよみ	★ 精白米 さつまいも ★ じゃがいも 胡麻 ★ マカロニ ★ マヨネーズ ★ 薄力粉 ★ 黒砂糖	★ 豚ひき ★ 卵 ★ ツナ ★ 牛乳	玉ねぎ エリンギ かぼちゃ えのき ほうれん草 しめじ きゅうり チンゲン菜 きゃべつ 人参	さつまいもと黒糖蒸しパン 牛乳 甘夏	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g	
1 15 火	1 お赤飯 15 グリンピースごはん かじきの照り焼き 胡麻和え 若竹汁 いちご	精白米 じゃがいも 1 もち米 キャノーラ油 胡麻	★ カジキ ★ 1 ささげ ★ わかめ ★ 牛乳	もやし ほうれん草 ブロッコリー 人参 筍 長ネギ	新じゃがフライドポテト 牛乳 きよみ	エネルギー 411 kcal エネルギー 15 459 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g 食塩相当量 15 1.8 g	
2 16 30 水	ご飯 豚肉のマーマレード焼き 30 トビウオの南蛮漬け 春キャベツサラダ 味噌汁 りんご	★ 精白米 ★ マーマレードジャム ★ スパゲティ ★ 30 キャノーラ油 ★ コーン	★ 2.16 豚肉 ★ 油揚げ ★ ウインナー ★ 牛乳 ★ 30 トビウオ	玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 にんにく かぶ 生姜 きゃべつ きゅうり	2. 16 ナポリタン 牛乳 ジュース 30 ふりかけおにぎり 牛乳 ジュース	エネルギー 558 kcal エネルギー 30 517 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g 食塩相当量 30 1.8 g	
3 17 木	ご飯 鱈の幽庵焼き ひじきとハスの炒り煮 味噌汁 甘夏	★ 精白米 ★ じゃがいも ★ 食パン ★ バター ★ 三温糖	★ さわら ★ ひじき ★ 牛乳	ゆず ごぼう れんこん ほうれん草 人参 ごぼう 小松菜 しいたけ 玉ねぎ	ミルククリームサンド 牛乳 りんご	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g	
4 18 金	ご飯 鶏と新じゃがの煮物 おかか和え 味噌汁 ジュース	精白米 じゃが芋 コーン こんにゃく	★ 鶏肉 ★ 豆腐 ★ 牛乳 ★ 豚ひき ★ おかか	玉ねぎ 小松菜 人参 きゅうり 小ねぎ なめこ さやえんどう もやし きゃべつ	カレーピラフおにぎり 牛乳 きよみ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g	
5 19 土	クリームスープスパゲティ コールスロー りんご	★ スパゲティ ★ 薄力粉 ★ バター	★ ツナ ★ 卵 ★ 生クリーム ★ 牛乳	玉ねぎ にんにく 小松菜 きゃべつ アスパラガス きゅうり しめじ もやし 人参	お好み焼き 牛乳 甘夏	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g	
7 21 月	筍ご飯 あじのゴマ味噌焼き 菜の花のお浸し すまし汁 きよみ	★ 精白米 ★ 胡麻 ★ 三温糖 ★ マーガリン ★ 薄力粉	★ あじ ★ 油揚げ ★ 卵 ★ 牛乳 ★ おかか	筍 菜の花 人参 大根 しいたけ ほうれん草 白菜 えのき もやし レモン 人参	レモンケーキ 牛乳 ジュース	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.9 g	
8 22 火	ご飯 豆腐ハンバーグ 五目きんぴら 味噌汁 ジュース	★ 精白米 ★ パン粉 ★ じゃがいも ★ しらたき	★ 豆腐 ★ 鶏ひき ★ ひじき ★ 卵 ★ 牛乳 ★ のり おかか	玉ねぎ もやし 人参 きゃべつ しいたけ ごぼう れんこん 小松菜	おかかおにぎり 牛乳 りんご	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.6 g	
9 23 水	ご飯 鮭のクリームソース 春野菜炒め 味噌汁 りんご	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ バター ★ さつまいも ★ 23 食パン ★ 23 クラッカー	★ 鮭 ★ 卵 ★ 牛乳 ★ 9 きな粉 ★ 23 生クリーム	玉ねぎ エリンギ 人参 小松菜 しめじ キャベツ スナップえんどう アスパラガス	9 ふっくらきなこクッキー 牛乳 甘夏 23 おたのしみおやつ イチゴのパバロア (乳:食パン、幼:クラッカー) 牛乳 甘夏	エネルギー 549 kcal エネルギー 23 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g 食塩相当量 23 1.4 g	
10 24 木	ご飯 回鍋肉 中華和え スープ 甘夏	★ 精白米 ★ うどん	★ 豚肉 ★ 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ピーマン 長ねぎ しいたけ エリンギ 生姜 えのき には もやし 大根 白菜	うどん 牛乳 りんご	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.4 g	
11 25 金	春野菜カレーライス 和風サラダ 刻み昆布の煮物 すまし汁 いちご	★ 精白米 さつまいも ★ 薄力粉 マヨネーズ ★ バター はちみつ ★ 食パン ★ マーガリン ★ じゃがいも	★ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ のり ★ きざみ昆布 ★ きな粉	にんにく きゅうり 玉ねぎ れんこん 人参 小ねぎ アスパラ しめじ きゃべつ グリーンピース	はちみつ味噌トースト 牛乳 ジュース	エネルギー 660 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g	
12 26 土	焼きそば 厚揚げの煮物 ジュース	★ 中華麺 ココア ★ マーガリン ★ 薄力粉 ★ じゃがいも	★ 豚肉 ★ 牛乳 ★ 卵 ★ 厚揚げ おから	玉ねぎ いんげん 人参 きゅうり もやし きゃべつ	おからココアケーキ 牛乳 りんご	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g	

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※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。