

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	魚や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
12 26 月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃとさつまいも煮 味噌汁 きよみ	★ 精白米 マヨネーズ さつまいも ココア ★ 薄力粉	★ 鮭 卵 ★ 牛乳	玉ねぎ 小ねぎ かぼちゃ 人参 きゃべつ	ココア蒸しパン 牛乳 りんご	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
13 27 火	ご飯 豚すき風煮 わかめの酢の物 味噌汁 甘夏	精白米 じゃがいも しらたき	★ 豚肉 豆腐 わかめ ★ 牛乳 鶏肉 油揚げ	白菜 小松菜 長ネギ 小ねぎ えのき しいたけ 人参 きゅうり キャベツ	炊き込みご飯おにぎり 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
14 28 水	ご飯 五目卵焼き 筑前煮 味噌汁 きよみ	精白米 ビーフン こんにゃく	★ 卵 鶏肉 ★ 牛乳 28 鮭 28 のり ★ 28 チーズ 28 豚肉	長ネギ 筍 フキ 人参 いんげん ほうれん草 かぼちゃ しいたけ 白菜 れんこん 小ねぎ ごぼう ニラ 玉ねぎ	14 ビーフン 牛乳 甘夏 28 おたのしみおやつ のり巻き 甘夏	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
1 15 29 木	コーンライス タンドリーチキン コールスローサラダ スープ きよみ	★ 精白米 コーン マヨネーズ ★ ペンネ ★ 薄力粉 ★ 29 コッペパン	★ ヨーグルト 鶏肉 ★ 牛乳 豚肉 29 きな粉	玉ねぎ エリンギ キャベツ スパラガス きゅうり トマト 人参 チンゲン菜 もやし	1.15 ミートペンネ 牛乳 りんご 29 きなご揚げパン 牛乳 りんご	エネルギー 491 kcal エネルギー 29 547 kcal たんぱく質 20.6/20.0 g 脂質 14.9/18 g 食塩相当量 1.9 g 食塩相当量 29 2.3 g
2 16 30 金	2 ちまき 銀タラの照り焼き おかか和え けんちん汁 ジュシー 16.30 ご飯 銀タラの西京焼き 小松菜と油揚げの炒め物 けんちん汁 ジュシー	★ 精白米 もち米 上新粉 白玉粉 三温糖 ★ 精白米 ★ 食パン ★ マーガリン ★ ジャム	★ 銀タラ 小豆 豆腐 ★ 牛乳 銀タラ 油揚げ ツナ ★ 牛乳	人参 筍 大根 椎茸 白菜 ごぼう 小松菜 もやし 長ねぎ 白菜 ごぼう 小松菜 長ねぎ 人参 大根	2 柏もち 牛乳 きよみ 16.30 ブルーベリージャムサンド 牛乳 きよみ	エネルギー 2 516 kcal エネルギー 541 kcal たんぱく質 2 20.2 g たんぱく質 19.2 g 脂質 16.6/18.5 g 食塩相当量 2 1.8 g 食塩相当量 1.7 g
17 31 土	タンメン ナムル 甘夏	★ 中華麺 ゴマ ★ マーガリン ★ じゃがいも ★ 片栗粉	★ 豚肉 ★ チーズ ★ 牛乳	チンゲン菜 小松菜 もやし きゅうり 人参 きゅうり 長ネギ 人参	チーズじゃがもち 牛乳 りんご	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
19 月	ご飯 酢豚風炒め 春雨サラダ 中華スープ びわ	★ 精白米 ★ はるさめ ★ 薄力粉 ★ バター	★ 豚肉 ★ 鶏肉 ★ チーズ ★ 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 人参 きゅうり 筍 かぶ ピーマン 長ねぎ しいたけ もやし	チキンドリア 牛乳 甘夏	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
20 火	わかめご飯 ネギ鶏団子 じゃこ和え 味噌汁 メロン	★ 精白米 キャノーラ油 ★ ゴマ 黒砂糖 ★ パン粉 ★ さつまいも ★ 薄力粉 ★ バター	★ わかめ 油揚げ ★ 豆腐 ★ 鶏肉 ★ 卵 ★ 牛乳 ★ しらす	玉ねぎ 小松菜 長ネギ 生姜 きゃべつ もやし いんげん	黒糖スコーン 牛乳 きよみ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
7 21 水	ご飯 カジキのピザソース焼き ポテトサラダ スープ 甘夏	★ 精白米 ★ じゃがいも ★ コーン ★ マヨネーズ	★ カジキ ★ のり ★ 牛乳	玉ねぎ もやし ピーマン トマト きゅうり 人参 きゃべつ	ゆかりおにぎり 牛乳 りんご	エネルギー 496 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 木	ご飯 メダイのパン粉焼き 野菜の煮物 味噌汁 きよみ	★ 精白米 片栗粉 ★ パン粉 ★ じゃがいも ★ さつまいも ★ 三温糖 ★ マーガリン	★ メダイ ★ 牛乳 ★ パルメザンチーズ	パセリ 長ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ アスパラガス 大根 ほうれん草	さつまいもおやき 牛乳 甘夏	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g
9 23 金	ポークカレーライス ゴマドレサラダ そら豆 すまし汁 ジュシー	★ 精白米 マヨネーズ ★ 薄力粉 ゴマ ★ バター ★ 食パン ★ マーガリン ★ じゃがいも	★ 鶏肉 ★ 牛乳	にんにく 小松菜 玉ねぎ えのき 人参 白菜 きゅうり レモン きゃべつ そら豆 ブロッコリー	レモンシュガートスト 牛乳 きよみ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g
10 24 土	梅うどん がんもの煮物 きよみ	★ うどん 三温糖 ★ マーガリン ★ 薄力粉 ★ こんにゃく	★ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ 卵 ★ がんもどき	長ネギ 人参 小松菜 玉ねぎ えのき しいたけ 梅干 いんげん	ホットケーキ 牛乳 ジュシー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.0 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付きます。  
・0、1、2歳はおやつに果物が付きます。幼児には付きません。  
※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。