

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		
2 16 30 月	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 すまし汁 ジューシー	精白米 じゃがいも	鮭 とろろ昆布 厚揚げ 豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 印元 もやし 白菜 ピーマン 小ねぎ きゃべつ 小松菜	肉味噌おにぎり 牛乳 りんご	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g
3 17 火	ケチャップライス ミートローフ スパゲティーサラダ スープ メロン	精白米 コーン ★パン粉 ★スパゲティー マヨネーズ ★中華麺	★豚肉 ★卵 ツナ 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 エリンギ ピーマン トマト アスパラガス 長ねぎ きゅうり キャベツ	醤油ラーメン 牛乳 甘夏	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.9 g
4 18 水	ご飯 アジフライ 和風サラダ 味噌汁 びわ	精白米 キャノーラ油 ★パン粉 ★小麦粉 マヨネーズ ★マカロニ	あじ のり 牛乳 きな粉	れんこん 小松菜 大根 大根 キャベツ 人参 なす 玉ねぎ	マカロニきなこ 牛乳 メロン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g
5 19 木	ご飯 親子煮 オイスター炒め 味噌汁 甘夏	精白米	★卵 鶏肉 牛乳 油揚げ しらす のり	わけぎ もやし ほうれん草 大根 玉ねぎ 人参 しいたけ 梅干 チンゲン菜 ブロッコリー	梅しらすおにぎり 牛乳 りんご	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.9 g
6 20 金	チキンカレーライス 大豆と昆布の煮物 胡麻和え すまし汁 ジューシー	精白米 ゴマ じゃがいも バター ★薄力粉 ★梅ジャム ★コッペパン	鶏肉 大豆 牛乳 昆布	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ キャベツ きゅうり アスパラガス	苺ミルクコッペパン 牛乳 びわ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 541 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 19.2 g
7 21 土	トマトスパゲティー パインサラダ メロン	★スパゲティー ★薄力粉 バター 三温糖	★ベーコン 牛乳 ★卵	玉ねぎ トマトにんにく ほうれん草 キャベツ なす きゅうり パイン エリンギ レモン	レモンスコーン 牛乳 甘夏	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 月	ご飯 豚肉の梅生姜焼き 切干大根サラダ 味噌汁 甘夏	精白米 ゴマ ★薄力粉 バター 三温糖	★豚肉 ★卵 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり 梅干 かぼちゃ 切干大根 キャベツ もやし しめじ ほうれん草	黒胡麻ケーキ 牛乳 りんご	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 火	ひじきご飯 鯖の塩焼き(おろし付き) 干草煮 味噌汁 びわ	精白米 じゃがいも	鶏肉 ひじき さば 油揚げ 牛乳 ツナ	人参 小松菜 しいたけ 玉ねぎ 大根 しめじ 小松菜 人参 えのき	和風ツナおにぎり 牛乳 甘夏	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
11 25 水	ご飯 チキンのトマト煮 おいもサラダ スープ ジューシー	★精白米 片栗粉 ★薄力粉 三温糖 さつまいも マヨネーズ コーン マーガリン	鶏肉 のり 牛乳	玉ねぎ きゅうり ピーマン かぶ マッシュルーム チンゲン菜 にんにく えのき トマト きゃべつ	絞り型クッキー 牛乳 びわ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
12 26 木	ご飯 豆腐の中華あんかけ ナムル かき玉汁 甘夏	精白米 ゴマ 片栗粉 じゃがいも ★26 薄力粉	★豆腐 牛乳 ★卵 生クリーム	にら もやし 長ネギ 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 キャベツ チンゲン菜 しいたけ	12 ポテト田楽 牛乳 メロン 26 おたのしみおやつ ココアカップケーキ 牛乳 メロン	エネルギー 447 kcal エネルギー 26 517 kcal たんぱく質 16.3 g たんぱく質 26 18.6 g 脂質 11.7 g 脂質 26 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 金	ご飯 イワシの甘露煮(乳:カジキ) ごぼうサラダ 味噌汁 メロン	精白米 コーン ★食パン ★薄力粉	いわし 乳:カジキ 牛乳 豚肉	生姜 人参 ごぼう なめこ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 レーズン きゅうり 小ねぎ	カレートースト 牛乳 りんご	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 土	塩焼きそば 野菜のそぼろ煮 きよみ	★中華麺 じゃがいも 精白米	豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ	きゃべつ 人参 玉ねぎ かぶ 長ネギ にら	こぎつねおにぎり 牛乳 甘夏	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 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ます。

・0、1歳はおやつにスープが付きまます。
・0、1、2歳はおやつに果物が付きまます。幼児には付きまません。
※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。