

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		
1 29 月	ご飯 メダイの味噌マヨ焼き 蒸しサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも 薄力粉 三温糖 マヨネーズ	★ メダイ 卵 牛乳	玉ねぎ えのき キャベツ 小ねぎ 人参 りんご きゅうり しめじ 大根	りんごの蒸しパン 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g
2 16 30 火	ご飯 2.16 豆腐ハンバーグ 30 おからの落とし揚げ ひじきの煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 パン粉 ★食パン(30) じゃがいも マーガリン 片栗粉 さつまいも(30)	★ 豆腐 おから(30) 鶏肉 寒天(30) 卵 油揚げ ひじき 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 なす ほうれん草	2.16 じゃがもち 30 いもようかん 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
3 17 水	ご飯 回鍋肉 中華和え スープ 麦茶	精白米	豚肉 豆腐 のり 青のり 牛乳	キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ には ピーマン 小松菜 人参	夕焼けご飯おにぎり 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.5 g
4 18 木	金時ご飯 鮭のきのこソース オイスター炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★薄力粉 さつまいも 黒ゴマ バター 春雨 マカロニ	鮭 鶏肉 牛乳	しめじ 白菜 えのき ほうれん草 キャベツ マッシュルーム には 玉ねぎ もやし	ペンネマトクリーム 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 金	秋野菜カレーライス おなか和え 金時豆の甘煮 すまし汁 麦茶	★ 精白米 フランスパン さつまいも ★食パン バター マーガリン 薄力粉 白ごま 金時豆 三温糖	★ 鶏肉 わかめ 刻みのり 青のり 牛乳	れんこん えのき 玉ねぎ 長ねぎ しめじ キャベツ 人参 もやし	和風ラスク 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g
6 20 土	あんかけ焼きそば ゆかり和え 麦茶	★ 中華麺 キャノーラ油 片栗粉 じゃがいも ★ 餃子の皮	豚肉 ツナ 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし 白菜	サモサ 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.6 g
8 22 月	ご飯 オムレツ(トマトソース) スパゲティーサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 黒ゴマ じゃがいも 三温糖 ★ スパゲティー マヨネーズ ★ 食パン マーガリン	★ 卵 鶏肉 牛乳	玉ねぎ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 エリンギ	黒ゴマサンド 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g
9 火	ご飯 鶏肉の味噌煮 酢醤油和え すまし汁 麦茶	精白米 じゃがいも キャノーラ油	鶏肉 豆腐 青のり 牛乳	玉ねぎ もやし れんこん しめじ 人参 小松菜 いんげん 白菜 きゅうり	フライドポテト 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
10 24 水	ご飯 さんまの蒲焼 (乳児:アジ) 煮浸し 豚汁 麦茶	★ 精白米 薄力粉 三温糖 白いんげん豆 さつまいも マーガリン(24)	さんま ★卵(24) あじ 生クリーム(24) 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	小松菜 レモン 人参 えのき 大根 こんにゃく 長ねぎ	10 十五夜 月見まんじゅう 牛乳 24 レモンケーキ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g
11 25 木	きのこご飯 サバのみぞれ煮 菊花和え 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも もち米(25) 小豆(25) 三温糖	油揚げ サバ わかめ 牛乳 きなこ	しいたけ もやし しめじ 菊 舞茸 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ	11 五平餅 25 お彼岸 おはぎ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g
12 26 金	ご飯 ポークビーンズ コールスローサラダ コーンスープ 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ バター 薄力粉 ★ 中華麺	豚肉 牛乳 大豆 牛乳 生クリーム 青のり	玉ねぎ レモン 人参 コーン ブロッコリー キャベツ キャベツ もやし きゅうり 人参	焼きそば 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g
13 27 土	和風スパゲティー チーズサラダ 麦茶	★ スパゲティー バター ★ 薄力粉 三温糖	★ 豚肉 牛乳 刻みのり チーズ 卵	玉ねぎ 人参 エリンギ きゅうり しめじ キャベツ	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.7 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。(昼食)
・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。