

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		
27 月	ご飯 鯖の味噌焼き 野菜の香味炒め スープ 麦茶	★ 精白米 薄力粉 三温糖 バター	鯖 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 エリンギ もやし キャベツ 人参 長ネギ しめじ	ヨーグルトスコーン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 火	ご飯 鶏団子のあんかけ れんこんサラダ すまし汁 麦茶	精白米 片栗粉 白ごま さつまいも マーガリン 三温糖	鶏肉 豆腐 ひじき 牛乳	人参 小松菜 こねぎ きゅうり れんこん 水菜 白菜	さつまいももち 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
1 15 29 水	鶏ごぼうご飯 1 さんまの塩焼き(乳:アジ) 15.29 鮭の南部焼き 五目とえ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 白ごま ゆでうどん 乾うどん 黒ごま(15・29)	鶏肉 鮭(15.29) さんま(1) あじ(1) 油揚げ 豚肉 牛乳	舞茸 キャベツ ごぼう なめこ 大根 玉ねぎ ほうれん草 小ねぎ もやし 白菜 人参	1 味噌けんちんうどん 15.29 うどん 牛乳	エネルギー-1 540 kcal エネルギー-15.29 467 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 ¹ 3.1 g 食塩相当量 2.6 g
2 16 30 木	ご飯 2 豆腐のきのこあんかけ 16.30 豆腐ステーキ 筑前煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 片栗粉 こんにやく じゃがいも 薄力粉(16.30)	豆腐 鶏肉 わかめ チーズ のり 牛乳	玉ねぎ 印元 しめじ 梅干 えのき 長ネギ 里芋 れんこん 人参	2 梅チーズおにぎり 16.30 チキンライスおにぎり 牛乳	エネルギー-2 545 kcal エネルギー-16.30 578 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.2 g 食塩相当量 1.8 g
3 17 31 金	3・17 ポークカレーライス 31 トマトハヤシライス 胡麻和え ごぼうの土佐煮 すまし汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 じゃがいも ★コップパン バター キャノーラ油 薄力粉 白ごま 食パン	豚肉 牛乳 きなこ(31)	玉ねぎ しめじ 人参 小松菜 キャベツ マッシュルーム もやし ごぼう 大根	3.17 ミルククリームサンド 31 揚げパン 牛乳	エネルギー-3.17 608 kcal エネルギー-31 638 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g 食塩相当量 2.4 g
4 18 土	鶏塩うどん 大根サラダ 麦茶	★ ゆでうどん 片栗粉 乾うどん キャノーラ油 マヨネーズ 黒ごま さつまいも	鶏肉 牛乳	長ネギ きゅうり キャベツ 人参 しめじ 大根	大学いも 牛乳	エネルギー 385 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.6 g
6 20 月	ご飯 とんかつ(乳:かじき) ごまドレサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★食パン 薄力粉 マーガリン ★ パン粉 黒糖 キャノーラ油 マヨネーズ 白ごま	豚肉(幼) かじき(乳) わかめ きなこ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン えのき 舞茸	黒蜜きなこトースト 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g
7 21 火	栗ご飯 ブリの照り焼き 切干大根煮 味噌汁 麦茶	精白米 もち米	ぶり 油揚げ 牛乳	栗 長ネギ 切干大根 舞茸 人参 小松菜 しめじ キャベツ	きのこごはんおにぎり 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2 g
8 22 水	ご飯 厚揚げの卵とじ じゃこ和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ スパゲティー ★ 薄力粉	★ 厚揚げ 卵 しらす 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 里芋 乾しいたけ チンゲン菜 キャベツ 小松菜 もやし	ミートソーススパゲティー 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
9 23 木	ご飯 サバの味噌煮 きのこソテー けんちん汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 こんにやく 薄力粉 オレイン油	サバ ヨーグルト 油揚げ 牛乳 豆腐 おから クリームチーズ 卵	しめじ 人参 エリンギ 長ネギ 玉ねぎ もやし 小松菜 大根	おからチーズケーキ 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
10 24 金	ご飯 タンドリーチキン さつまいもサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 ★薄力粉(24) さつまいも 黒糖(24) マヨネーズ ★ マカロニ 三温糖 バター(24)	鶏肉 生クリーム(24) ヨーグルト ツナ きなこ 牛乳 卵(24)	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー 人参 もやし 小松菜	10 マカロニきなこ 24 おたのしみおやつ かぼちゃモンブラン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 土	醤油ラーメン 中華炒め 麦茶	★ 中華麺 ★ 焼き麩 三温糖 バター	豚肉 牛乳	白菜 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 筍 長ネギ 椎茸	お麩のキャラメルラスク 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.9 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。