

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		
17 月	ご飯 サバの生姜焼き ごま味噌和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 ごま ★ 焼き麩(乳) ★ 薄力粉	サバ とろろ昆布 油揚げ 豚肉 牛乳	キャベツ 大根 ほうれん草 白菜 人参 もやし 小松菜 ねぎ	すいとん 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
4 18 火	ご飯 豆腐の中華煮 ひじきのサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 マヨネーズ さつまいも ごま	豆腐 豚肉 ひじき 牛乳	ねぎ キャベツ しめじ 大根 筍 ほうれん草 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きゅうり	さつまいもおにぎり 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 水	ピラフ 豚肉のマーマレード焼き ツナサラダ シチュー 麦茶	★ 精白米 三温糖 マーマレード じゃがいも バター ★ 薄力粉 オレイン油	★ 豚肉 ツナ 牛乳 卵 小豆	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー	小倉蒸しパン 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g
6 20 木	ご飯 かじきの竜田揚げ さつまいもと刻み昆布の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも 中華麺	かじき 刻み昆布 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳	人参 もやし れんこん ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小ねぎ 白菜	醤油ラーメン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.8 g
7 21 金	チキンカレーライス いそ和え れんこんきんぴら すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★食パン じゃがいも マーガリン バター はちみつ ★ 薄力粉 しらたき ごま	鶏肉 青のり 焼きのり 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 小ねぎ ほうれん草 もやし れんこん しめじ	塩はちみつトースト 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g
8 22 土	ナポリタンスパゲティー 野菜スープ 麦茶	★ スパゲティー 三温糖 じゃがいも キャノーラ油 ★ 春巻きの皮 さつまいも	ウインナー 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ 人参 ブロッコリー	おさつスティック 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.4 g
10 月	ご飯 卵焼き 豚肉と大根の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 バター ★ 薄力粉	★ 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	玉ねぎ 里芋 しいたけ 白菜 小ねぎ 大根 人参 印元	ドリア 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g
11 25 火	混ぜご飯 鶏ハンバーグの甘辛ソース 根菜の炒め煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 バター 片栗粉 しらたき じゃがいも ★ 食パン 三温糖	★ ツナ 鶏肉 おから 卵黄 牛乳	えのき れんこん しめじ ごぼう 人参 印元 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ 小ねぎ	カスタードクリームサンド 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g
12 26 水	ご飯 鮭のカレームニエル じゃがいものコーンサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 薄力粉 バター じゃがいも ★ ペンネ	鮭 生クリーム ベーコン 刻みのり 青のり 牛乳	きゅうり 小松菜 キャベツ えのき コーン しめじ 玉ねぎ 人参 エリンギ	和風ペンネ 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 木	ご飯 豚肉の塩炒め 納豆和え スープ 麦茶	★ 精白米 三温糖 薄力粉 バター ★ コッペパン(27)	★ 豚肉 納豆 おかか 卵 牛乳 チーズ(27)	キャベツ 小松菜 ねぎ チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ 小ねぎ 人参 もやし	13 ココアケーキ 27 おたのしみおやつ チーズバーガー 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 金	14 赤飯 28 ご飯 ぶり大根 味噌和え すまし汁 麦茶	精白米 もち米(14) ごま	ささげ のり ぶり 牛乳 わかめ 豆腐 おかか しらす	大根 キャベツ 人参 小松菜 里芋 ねぎ	おかかしらすおにぎり 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g
1 15 29 土	ちゃんぽん 野菜のそぼろ煮 麦茶	★ 中華麺 マーガリン 片栗粉 ★薄力粉 じゃがいも ★ 食パン	豚肉 牛乳	キャベツ コーン もやし 大根 人参 小ねぎ ねぎ 玉ねぎ	ミートソーストースト 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.9 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。