

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 月	ご飯 タラの蒸し焼き 白和え 芋煮汁 麦茶	精白米 バター ごま こんにゃく さつま芋	タラ 豆腐 鶏肉 牛乳	えのき ねぎ 水菜 里芋 ごぼう ほうれん草 しめじ まいたけ レモン	焼き芋 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.1 g
16 火	ご飯 ポテトオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パンプキンスープ 麦茶	精白米 じゃが芋 バター 薄力粉 ビーフン	★卵 鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ 白菜 マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー もやし にら	汁ビーフン 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.1 g
17 水	夕焼けご飯 豚すき風煮 かぶサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 しらたき 食パン マーガリン	豚肉 豆腐 油揚げ ★卵 牛乳	人参 白菜 ねぎ えのき かぶ 玉ねぎ きゅうり 小松菜 コーン もやし キャベツ	卵サンド 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.2 g
18 木	ご飯 ブリの照り焼き 野菜炒め 味噌汁 麦茶	精白米 薄力粉 三温糖 バター ★くるみ	★ブリ 卵 牛乳	キャベツ もやし 人参 エリンギ 大根 白菜 小ねぎ りんご	りんごと胡桃のケーキ 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.6 g
19 金	すみちゃんカレー お浸し ツナ大根 すまし汁 麦茶	精白米	鶏肉 おかか 油揚げ ツナ わかめ 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう 里芋 しょうが 小松菜 もやし 大根 ねぎ 白菜	そぼろ菜おにぎり 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13 g 食塩相当量 2.6 g
20 土	クリームスパゲティ ポトフ 麦茶	★スパゲティ じゃが芋 ★薄力粉	ベーコン 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 水菜 しめじ かぶ キャベツ 人参	いなり寿司 (乳児:子ギツネおにぎり) 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.3 g
22 月	ご飯 鮭のきのこクリーム 冬野菜のトマト煮 スープ 麦茶	精白米 バター ★薄力粉 8じゃが芋 ★8スパゲティ 22三温糖	鮭 牛乳 8ウインナー 22あずき	玉ねぎ エリンギ しめじ 人参 大根 玉ねぎ 8キャベツ れんこん ごぼう ブロッコリー トマト 白菜 22かぼちゃ	8 スープパスタ 22 冬至 かぼちゃのいとこ煮 牛乳	エネルギー8 466 kcal エネルギー22 501 kcal たんぱく質 23 g 脂質 9.7 g 食塩相当量8 2.4 g 食塩相当量22 1.8 g
9 火	ご飯 チキンソテー 厚揚げの煮びたし 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 バター 三温糖 ★薄力粉	鶏肉 厚揚げ わかめ 牛乳	にんにく キャベツ 人参 えのき しょうが 玉ねぎ ねぎ	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20 g 脂質 24 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	ご飯 揚げだし豆腐 胡麻酢和え すまし汁 麦茶	精白米 じゃが芋 ごま	豆腐 ツナ おかか のり 牛乳	大根 キャベツ もやし 人参 きゅうり かぶ しめじ 小ねぎ 玉ねぎ	ツナマヨおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.5 g
25 木	ご飯 カレイの煮付け 春雨の炒め物 味噌汁 麦茶 ケチャップライス 唐揚げ さつま芋サラダ シチュー 麦茶	精白米 さつま芋 春雨 じゃが芋 マーガリン チーズ 精白米 さつま芋 バター じゃが芋 ★薄力粉	カレイ 豚肉 牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム 牛乳 ★卵 ツナ ベーコン	にら 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 ピーマン 小松菜 トマト エリンギ 人参 トマト ブロッコリー 玉ねぎ コーン キャベツ 苺 みかん	ポテトピザ 牛乳 デコレーションケーキ 牛乳	エネルギー11 533 kcal エネルギー25 805 kcal たんぱく質 21 g 脂質11 14 g 脂質25 38 g 食塩相当量 1.8 g
26 金	チャーハン 豚肉のにんにく味噌焼き 中華和え スープ 麦茶	精白米 ★食パン マーガリン 三温糖 はちみつ	ベーコン 豚肉	人参 ねぎ にんにく チンゲン菜 玉ねぎ レモン もやし キャベツ ほうれん草 えのき エリンギ	はちみつレモントースト 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.5 g
27 土	五目あんかけうどん さつま芋のレモン煮 麦茶	★うどん さつま芋 レーズン 精白米	★豚肉 卵 鶏肉 牛乳	人参 筍 白菜 レモン 小ねぎ ねぎ	卵ご飯焼き 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18 g 脂質 10 g 食塩相当量 3.7 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。  
・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。