

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		
5 19 月	ご飯 親子煮 5紅白なます 19大根サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 食パン マヨネーズ	★ 鶏肉 卵 のり 牛乳	わけぎ 大根 玉ねぎ 人参 しいたけ 小ねぎ 里芋 19水菜 白菜 19キャベツ	のりマヨトースト 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
6 20 火	ご飯 鶏団子のトマト煮 りんごサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 うどん	鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり 小松菜 りんご にんにく 白菜 えのき	きつねうどん 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 4.3 g
7 21 水	わかめご飯 アジの塩焼き 五目豆 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ごま こんにやく 21マカロニ 21薄力粉 ★ 21パン粉 ★ 21バター	アジ わかめ 大豆 油揚げ 昆布 21ツナ 21チーズ 牛乳	人参 7七草 大根 21玉ねぎ れんこん 21ブロッコリー かぶ ごぼう	7七草粥 21グラタン 牛乳	エネルギー7 481 kcal エネルギー21 545 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.3 g
8 22 木	ご飯 鯖のマヨチーズ焼き カレー風味ジャーマンポテト スープ 麦茶	精白米 マヨネーズ じゃが芋	鯖 チーズ ウインナー ツナ のり 牛乳	水菜 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ	ツナゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 金	9おもちつき(乳児:ご飯) 9田作り(乳児:煮つけ) 23ご飯 23豚とゴボウの味噌煮 胡麻和え のっぺい汁 麦茶	★ 精白米 ごま 9はちみつ 9もち米 ★ 9くるみ ★ じゃが芋 三温糖 ★ 薄力粉 レーズン 23こんにやく	★ 9きな粉 9小豆 ★ 9納豆 9おかか ★ 9のり 9いりこ ★ 9ムキカレイ 23豚肉 ★ 卵 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草大根 人参 ねぎ キャベツ しいたけ もやし 23ごぼう 23玉ねぎ 23里芋 23しょうが	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー9 533 kcal エネルギー23 473 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.7 g
10 24 土	きのこスパゲティー チーズサラダ 麦茶	★ スパゲティ ★ バター ★ 食パン 三温糖	★ 鶏肉 ★ チーズ ★ 卵 牛乳	玉ねぎ えのき 人参 エリンギ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	フレンチトースト 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.5 g
26 月	ご飯 スズキの南蛮漬け れんこんとひじきのサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 ごま ★ マヨネーズ ★ 三温糖 ★ 薄力粉 ★ バター	スズキ ひじき ツナ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 れんこん ピーマン 大根 しめじ ブロッコリー レモン	塩レモンスコーン 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
13 27 火	菜飯 豚肉の香味焼き きんぴらごぼう 味噌汁 麦茶	精白米 ごま しらたき じゃが芋 バター	豚肉 ウインナー 牛乳	小松菜 ごぼう にんにく さやいんげん 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ コーン	コーンウインナーおにぎり 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g
14 28 水	ご飯 麻婆豆腐 きのこナムル わかめスープ 麦茶	★ 精白米 ★ ごま ★ 中華麺	豆腐 豚肉 わかめ 青のり 牛乳	しいたけ しめじ ニラ エリンギ 筍 ねぎ もやし キャベツ 人参 にんにく 玉ねぎ しょうが 小ねぎ	焼きそば 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.1 g
15 29 木	ご飯 サバの梅煮 里芋のバター醤油炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 バター ★ 15さつま芋 ★ 15三温糖 ★ 29薄力粉 ★ 29グラニュー糖 ★ 29粉糖	★ サバ ★ 豆腐 ★ 15小豆 ★ 29卵 ★ 29生クリーム 牛乳	梅干し 舞茸 里芋 なめこ キャベツ 小ねぎ 人参 しめじ	15ぜんざい 29エクレア 牛乳	エネルギー15 513 kcal エネルギー29 567 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質15 11.6 g 脂質29 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
16 30 金	冬野菜カレーライス かぼちゃの煮物 ゆかり和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ 薄力粉 ★ 食パン ★ グラニュー糖	鶏肉 生クリーム 牛乳	にんにく しいたけ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 かぶ ほうれん草 カリフラワー もやし キャベツ 小松菜 ねぎ 桃 みかん	フルーツサンド 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
17 31 土	味噌ラーメン 中華チャンプルー 麦茶	★ 中華麺 ★ さつま芋 ★ マーガリン ★ 三温糖	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 コーン もやし キャベツ 白菜 ねぎ	スイートポテト 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 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。