

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		
2 16 30 月	ご飯 2肉じゃが 16・30からあげ ☆ 大根サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 2じゃが芋 2しらたき マヨネーズ 16・30うどん	ホタテ のり 鶏肉 豆腐 油揚げ 16・30おかか 牛乳	玉ねぎ 2さや印元 人参 キャベツ 大根 小ねぎ きゅうり しめじ 16・30にんにく、しょうが 16・30白菜	2五平餅 16・30焼きうどん ☆ 牛乳	エネルギー 534 kcal エネルギー16・30 509 たんぱく質 17.9 g 脂質2 11.7 g 脂質16・30 17 g 食塩相当量 1.7 g
3	ちらし寿司 潮汁 メダイのねぎ味噌焼き 菜の花の和え物 麦茶	★ 精白米 三温糖 ★ 薄力粉	★ 油揚げ のり 小豆 卵 牛乳 メダイ おかか 蛤	椎茸 かんぴょう 人参 絹さや 長ねぎ 菜の花 もやし 小ねぎ	桜もち (幼児:ひなあられ付き) 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質3 23.1 g たんぱく質17・3 19.5 g
17 31 火	カジキの味噌漬け焼き 切干大根煮 すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ 麩 じゃが芋	★ カジキ わかめ 油揚げ 牛乳	切干大根 小松菜 人参 白菜	フライドポテト ☆ 牛乳	脂質3 8.2 g 脂質17・31 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
4 18 水	わかめご飯 ☆ 和風あんかけ卵焼き 納豆和え ☆ すまし汁 麦茶	★ 精白米 胡麻 ★ 食パン さつま芋 こんにゃく	★ ワカメ ひじき 卵 おかか 鶏肉 豚肉 納豆 生クリーム	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう もやし 長ねぎ 小松菜 みかん もも いちご	フルーツサンド ☆ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g
5 19 木	ご飯 ミートローフ チーズ入り野菜炒め スープ 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ 中華麺 ★ パン粉	★ 豚肉 チーズ 牛乳 卵	ピーマン キャベツ 玉ねぎ エリンギ 人参 かぶ コーン ほうれん草 白菜 もやし 長ねぎ	醤油ラーメン ☆ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.6 g
6 20 金	ご飯 鮭のきのこクリームソース ☆ 冬野菜サラダ コーンスープ 麦茶	★ 精白米 三温糖 胡麻 ★ マヨネーズ ★ 薄力粉 ★ 食パン バター	★ 鮭 ベーコン 牛乳 生クリーム 卵	エリンギ かぶ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン しめじ 大根	フレンチトースト ☆ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.2 g
7 土	けんちんうどん 五目煮 麦茶	★ うどん こんにゃく 三温糖 ★ 薄力粉 バター	豚肉 豆腐 大豆 牛乳	長ねぎ 大根 人参 れんこん 白菜 ごぼう かぼちゃ	かぼちゃスコーン 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.9 g
9 23 月	そばろご飯 サバの塩焼き ☆ くるみ和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ くるみ ★ 中華麺	鶏肉 サバ 豚肉 牛乳	大根 ほうれん草 人参 しめじ キャベツ 里芋 さや印元 玉ねぎ もやし 水菜	焼きそば ☆ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g
10 24 火	ご飯 麻婆豆腐 ☆ 春雨サラダ スープ 麦茶	★ 精白米 春雨 ★ 食パン ★ マヨネーズ	豆腐 豚肉 のり 牛乳	人参 きゅうり しいたけ チンゲン菜 にら 玉ねぎ 長ねぎ エリンギ 筍 もやし	のりマヨトースト ☆ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.2 g
11 25 水	ご飯 豚肉のマーマレード焼き ☆ (乳児:鶏肉のマーマレード焼き) ポテトサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ マーマレード ★ マヨネーズ ★ 11グラニュー糖 バター ★ 薄力粉 ★ 25強力粉	★ 豚肉 11卵 11生クリーム 青のり 牛乳	玉ねぎ 白菜 きゅうり ブロッコリー コーン にんにく 人参 しょうが	11エクレア ☆ 25肉まん ☆ (ももはと以外:肉味噌おにぎり) 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量11 1.6 g 食塩相当量25 2.4 g
12 26 木	ご飯 鮭の南部焼き ☆ おでん風煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 胡麻 ★ じゃが芋 ★ うどん	★ 鮭 がんも 油揚げ こんにゃく 昆布 卵(幼児のみ) 牛乳	大根 白菜 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ えのき キャベツ 小松菜 人参	きつねうどん ☆ 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 4.0 g
13 27 金	ポークカレーライス ☆ いそ和え 金時豆の甘煮 すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ 薄力粉 ★ バター ★ 三温糖 ★ 27食パン	★ 豚肉 金時豆 のり 13生クリーム ★ 27卵 牛乳	にんにく 大根 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ もやし 13いちご キャベツ	13はと組お別れ会 パンケーキ 27カスタードクリームサンド ☆ 牛乳	エネルギー13 724 kcal エネルギー27 642 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
28 土	トマトクリームスパゲティ コールスローサラダ 麦茶	★ スパゲティ ★ 薄力粉 ★ バター ★ じゃが芋	★ 鶏肉 豚肉 卵 牛乳	にんにく ほうれん草 玉ねぎ レモン トマト エリンギ きゅうり キャベツ 人参 コーン	チヂミ 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.4 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。

☆印ははと組さんのリクエストメニューです。  
・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。