

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		
13 27 月	ご飯 かじきの照り焼き 筍の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 マカロニ バター 薄力粉 こんにゃく	★ かじき 厚揚げ ひじき 鶏肉 牛乳	筍 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 ほうれん草 ねぎ にんにく	トマトペンネ 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 火	ご飯 豚肉のごま炒め きのこサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも ごま	★ 豚肉 油揚げ 鮭 のり 牛乳	玉ねぎ 小松菜 小ねぎ 白菜 しめじ なめこ えのき もやし 人参	鮭おにぎり 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
1 15 水	1 赤飯 15 ご飯 鱈の味噌焼き 野菜炒め 若竹汁 麦茶	精白米 もち米 ごま 薄力粉 黒砂糖 オレイン油	★ ささげ 鱈 わかめ 卵 牛乳	キャベツ スナッブえんどう 人参 玉ねぎ 筍 ねぎ	さつまいもの 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 466 kcal エネルギー 15 507 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
2 16 30 木	ご飯 2・16 豆腐の中華煮 30 揚げだし豆腐 ナムル スープ 麦茶	精白米 ごま マカロニ 三温糖	★ 豚ひき肉 豆腐 牛乳	筍 人参 しめじ アスパラガス ねぎ にはら 白菜 玉ねぎ 小松菜 もやし	2・30 マカロニきなこ 16 おたのしみおやつ パンナコッタ 牛乳	エネルギー 439 kcal エネルギー 30 469 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.5 g
3 17 金	グリーンピースご飯 チキンソテー 菜の花の和え物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ 食パン マーガリン	★ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	グリーンピース 小松菜 菜の花 キャベツ 人参 コーン しめじ	シュガートースト 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g
4 18 土	ミートソーススパゲティ ツナサラダ 麦茶	★ スパゲティ 薄力粉 バター 三温糖	★ 豚ひき肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 月	ご飯 ポークチャップ 春キャベツのマリネ スープ 麦茶	★ 精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 バター	★ 豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 しめじ ピーマン 人参 キャベツ ブロッコリー	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 火	筍ご飯 サバの甘辛煮 アスパラのごま浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ごま じゃがいも マーガリン 片栗粉	★ 油揚げ さば わかめ 豆腐 牛乳	筍 人参 しいたけ キャベツ アスパラガス ねぎ	じゃがもち 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 水	ご飯 鶏肉と厚揚げの卵とじ じゃがいもの和風サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも マヨネーズ	★ 鶏肉 厚揚げ 卵 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ しめじ 印元 小ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 大根	そばろおにぎり 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き トマト煮込み スープ 麦茶	精白米 マヨネーズ さつまいも うどん ゆでうどん	★ 鮭 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ アスパラガス えのき もやし エリンギ 小松菜	うどん 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.7 g
10 24 金	春野菜カレーライス おかか和え 大根の煮物 すまし汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 じゃがいも バター 薄力粉 食パン マーガリン	★ 鶏肉 のり きなこ 牛乳	にんにく きゅうり 玉ねぎ 大根 人参 印元 アスパラガス ねぎ グリーンピース しめじ キャベツ 白菜	きなこクリームサンド 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g
11 25 土	ちゃんぽん そばろ煮 麦茶	★ 中華麺 薄力粉 じゃがいも 三温糖 バター	★ 豚肉 鶏ひき肉 卵 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし 小ねぎ 人参 ねぎ	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※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。