

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		
11 25 月	ご飯 アジフライ 根菜とカニのサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 薄力粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 中華麺	アジ かに 油揚げ 豚ひき肉 青のり ★牛乳	れんこん もやし キャベツ ねぎ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ	塩焼きそば 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
12 26 火	ご飯 豚肉の香味焼き オイスター炒め 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも	★豚肉 豚ひき肉 ★牛乳	にんにく 小松菜 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 にら	ピラフおにぎり 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
13 27 水	ご飯 厚揚げの味噌炒め さっぱり和え すまし汁 麦茶	精白米 焼き麩 薄力粉 三温糖 ★バター	★厚揚げ 豚ひき肉 ★卵 ★生クリーム ★牛乳 ★クリームチーズ(27)	椎茸 キャベツ ねぎ 小松菜 人参 レモン もやし 白菜	13 レモンケーキ 牛乳 27 おたのしみおやつ チーズケーキ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 木	夕焼けご飯 鶏肉の煮物 わかめサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 さつまいも 三温糖 ★バター 片栗粉	★鶏肉 わかめ ★牛乳	人参 ほうれん草 玉ねぎ なめこ 印元 れんこん きゅうり キャベツ ねぎ	さつまいも団子 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
1 15 29 金	ちまき ぶりの照り焼き じゃこ和え 味噌汁 ご飯 かじきの西京焼き じゃこ和え 味噌汁	精白米 上新粉 もち米 白玉粉 三温糖 ★	★鶏ひき肉 しらす ぶり 豆腐 牛乳 小豆	椎茸 小松菜 人参 ねぎ もやし 大根 筍	柏餅 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g
2 16 30 土	春キャベツのスパゲティー おいもサラダ 麦茶	スパゲティー-マヨネーズ さつまいも じゃがいも ごま	★鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ きゅうり	ミルクスコーン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g
18 月	ご飯 鶏と豆腐のつくね 五目和え 味噌汁 麦茶	精白米 いりごま じゃがいも	★鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 小ねぎ れんこん きゅうり もやし 人参 キャベツ	五平餅 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.7 g
19 火	ご飯 鮭の塩焼き 昆布の煮物 味噌汁 麦茶	精白米 さつまいも スパゲティー ★バター 薄力粉	★鮭 鶏肉 刻み昆布 油揚げ わかめ 豆腐 牛乳	れんこん しめじ 白菜 ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参	クリームスパゲティー 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.1 g
20 水	ご飯 ポテトオムレツ フレンチサラダ スープ 麦茶	精白米 じゃがいも 薄力粉 強力粉 三温糖	★卵 ★鶏ひき肉 きなこ 牛乳	玉ねぎ スナップエンドウ マッシュルーム エリンギ キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 レモン	きなこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
7 21 木	わかめご飯 メダイの味噌煮 ふきとツナの炒めもの すまし汁 麦茶	精白米 いりごま	★わかめ メダイ ツナ おかか ★チーズ ★牛乳	玉ねぎ 小ねぎ ふき 人参 小松菜 白菜 えのき	おかかチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 金	ポークカレーライス ごま和え そら豆 すまし汁 麦茶	精白米 マヨネーズ じゃがいも ★バター 薄力粉 すりごま 食パン	★豚肉 豆腐 しらす 青のり ★牛乳	にんにく しめじ 玉ねぎ 筍 人参 キャベツ もやし そら豆	じゃこトースト 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g
9 23 土	肉味噌うどん 和風サラダ 麦茶	★うどん 薄力粉 バター	★鶏ひき肉 牛乳	長ねぎ きゅうり しめじ キャベツ 大根 人参	いなり寿司 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.5 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。