

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		
1 15	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 煮浸し すまし汁	精白米 片栗粉 三温糖	★ 鮭 わかめ 油揚げ きなこ 牛乳	キャベツ ピーマン もやし 玉ねぎ 小松菜 しめじ 人参 ねぎ	ミルクずもち 牛乳	エネルギー1・15 487 kcal エネルギー29 443 kcal たんぱく質 21.1 g
29 月	ご飯 メダイのねぎ味噌焼き じゃが芋の煮物 すまし汁	精白米 三温糖 じゃがいも 片栗粉	★ メダイ 豆腐 鶏ひき肉 わかめ 牛乳 きなこ	ねぎ 玉ねぎ 印元 人参	わらびもち 牛乳	脂質 9.6 g 食塩相当量 1.7 g
2 16	ご飯 鶏の唐揚げ 蒸しサラダ 味噌汁	精白米 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ キャノーラ油 もち米	★ 鶏肉 鶏ひき肉 ホタテ 牛乳	人参 きゅうり れんこん なめこ 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草	おこわおにぎり 牛乳	エネルギー 2・16 577 kcal エネルギー 30 526 kcal たんぱく質 20.4 g
30 火	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ スープ	精白米 薄力粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	★ 卵 鶏肉 ★ ヨーグルト 豚ひき肉 ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ チンゲン菜 きゅうり	チヂミ 牛乳	脂質 16.6 g 食塩相当量2・16 1.6 g 食塩相当量30 2.1 g
3 17 水	ご飯 卵と豚肉の塩炒め ごぼうサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 オレイン油 ごま じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 強力粉 三温糖	★ 卵 ★ 豚肉 ★ 牛乳	ねぎ きゅうり 白菜 水菜 小ねぎ 小松菜 ごぼう かぼちゃ キャベツ 人参	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g
4 18 木	ひじきご飯 いわしの甘露煮(乳:かじき) 白和え 味噌汁 麦茶	精白米 ごま さつまいも 中華麺	★ ひじき 豚ひき肉 油揚げ いわし(幼) かじき(乳) 豆腐 牛乳	人参 もやし 椎茸 ねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ えのき	味噌ラーメン 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.3 g
5 19 金	チキンカレーライス 大豆の煮物 梅肉和え すまし汁 麦茶	精白米 キャノーラ油 じゃがいも ★ バター 薄力粉 コッペパン 食パン	★ 鶏肉 ★ 大豆 ★ おかか ★ 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 小ねぎ キャベツ 梅干し きゅうり もやし 大根	揚げパン 牛乳	エネルギー 683 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.8 g
6 20 土	あんかけ焼きそば なすの味噌炒め 麦茶	★ 中華麺 ★ 食パン ★ マーガリン	★ 豚肉 ★ 牛乳	人参 ねぎ 玉ねぎ なす もやし キャベツ 白菜	はちみつトースト 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.0 g
8 22 月	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の炒めもの 味噌汁 麦茶	精白米 春雨 そうめん ゆでうどん	★ 豚肉 ★ 豆腐 ★ 油揚げ ★ 鶏肉 ★ 牛乳	玉ねぎ えのき 人参 ねぎ にら 白菜 キャベツ 小ねぎ 小松菜	にゅうめん 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.9 g
9 23 火	ご飯 サバのさっぱり煮 納豆和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ 三温糖 ★ バター ★ ジャム(23)	★ さば ★ 納豆 ★ おかか ★ 卵 ★ 生クリーム ★ 牛乳	ねぎ 人参 もやし 小松菜 なす 白菜	9 おたのしみおやつ パフェ 牛乳  23 マーメイドケーキ 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.8 g
10 24 水	ご飯 麻婆豆腐 キャベツナムル スープ 麦茶	精白米 ごま 雑穀米	★ 豆腐 ★ 豚肉 ★ のり ★ おかか ★ 牛乳	椎茸 玉ねぎ にら エリンギ たけのこ 小松菜 ねぎ 梅干し キャベツ もやし	雑穀梅おにぎり 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.4 g
11 25 木	かにと油揚げのご飯 かじきの磯部焼き 胡麻酢和え 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも 片栗粉 ざらめ ごま フランスパン 食パン ★ マーガリン	★ かに缶 ★ 油揚げ ★ かじき ★ 青のり ★ 牛乳	小ねぎ ほうれん草 大根 もやし 人参 きゅうり ねぎ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.4 g
12 26 金	ご飯 肉団子のあんかけ 切干大根煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ 三温糖 ★ バター	★ 豚ひき肉 ツナ ★ 鶏ひき肉 ★ ひじき ★ 油揚げ ★ わかめ ★ 牛乳	玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 しめじ	ツナとコーンのスコーン 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g
13 27 土	カレーうどん ごまマヨ和え 麦茶	★ うどん ごま ★ ゆでうどん マヨネーズ ★ 薄力粉 じゃがいも ★ マーガリン さつまいも	★ 豚肉 ★ 牛乳	人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	いももち 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.0 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。