

| 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 | | | |
| 14 28 月 | ご飯 カレイの煮付け ひじきサラダ 味噌汁 麦茶 | 精白米 マヨネーズ 薄力粉 三温糖 | カレイ ひじき ツナ 卵 牛乳 | 長ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 里芋 なめこ 小ねぎ りんご | りんご蒸しパン 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 505 kcal 21.0 g 10.4 g 2.0 g |
| 1 15 | ご飯 酢豚(乳児:カジキ) きのこナムル スープ 麦茶 | 精白米 さつまいも ごま | 豚肉(乳児:カジキ) 豆腐 牛乳 | 人参 玉ねぎ もやし ピーマン 筍 チンゲン菜 えのき しめじ 長ねぎ | 芋ようかん 牛乳 | エネルギー-1・15 エネルギー-29 たんぱく質 脂質1・15 脂質29 食塩相当量 | 513 kcal 664 kcal 19.7 g 13.4 g 23.5 g 1.6 g |
| 29 火 | ご飯 豚肉のマヨネーズ焼き 五目豆 味噌汁 麦茶 | 精白米 さつまいも マヨネーズ こんにゃく マーガリン | 豚肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 | 人参 れんこん かぼちゃ しめじ | さつまいもおやき 牛乳 | 脂質1・15 脂質29 食塩相当量 | 13.4 g 23.5 g 1.6 g |
| 2 16 | ごはん 鮭の幽庵焼き 厚揚げの和風あん 味噌汁 麦茶 | 精白米 ペンネ | ベーコン 鮭 豚ひき肉 厚揚げ 牛乳 | ゆず 長ねぎ えのき しめじ 白菜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 舞茸 エリンギ | きのこペンネ 牛乳 | エネルギー-2・16 エネルギー-30 たんぱく質 脂質 食塩相当量2・1 食塩相当量30 | 492 kcal 590 kcal 25.1 g 14.7 g 1.7 g 2.3 g |
| 30 水 | コーンライス スープ 鮭のきのこクリーム スパゲティーサラダ 麦茶 | 精白米 さつまいも バター スパゲティー 食パン | 鮭 卵 牛乳 | コーン しめじ キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 | フレンチトースト 牛乳 | 脂質 食塩相当量2・1 食塩相当量30 | 1.7 g 2.3 g |
| 3 17 木 | ご飯 ポークビーンズ(乳児:鶏肉) コールスローサラダ スープ 麦茶 | 精白米 じゃが芋 食パン マヨネーズ マーガリン | 豚肉(乳児:鶏肉) 大豆 卵 牛乳 | 人参 コーン トマト 小松菜 ピーマン キャベツ 玉ねぎ エリンギ きゅうり レモン | 卵サンド 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 458 kcal 18.5 g 10.1 g 1.7 g |
| 4 18 金 | 雑穀チキンカレーライス 胡麻和え 金時豆の甘煮 すまし汁 麦茶 | 精白米 雑穀米 じゃが芋 ごま 三温糖 18もち米 | 鶏肉 金時豆 4油揚げ 18小豆 18きな粉 牛乳 | もやし えのき 玉ねぎ 白菜 人参 小ねぎ 小松菜 | 4こぎつねおにぎり 18お彼岸 おはぎ 牛乳 | エネルギー-4 エネルギー-18 たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 650 kcal 693 kcal 18.2 g 16.1 g 1.9 g |
| 5 19 土 | ナポリタンスパゲティー ヨーグルトサラダ 麦茶 | スパゲティー 薄力粉 | ウインナー 豚ひき肉 おかか 卵 ヨーグルト 牛乳 | 人参 桃 玉ねぎ パイン ピーマン みかん キャベツ もやし | お好み焼き 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 510 kcal 18.7 g 12.0 g 2.3 g |
| 7 月 | ご飯 キッシュ風オムレツ りんごサラダ スープ 麦茶 | 精白米 じゃが芋 食パン マーガリン いちごジャム | 卵 鶏ひき肉 生クリーム チーズ 牛乳 | 玉ねぎ りんご ほうれん草 しめじ 人参 きゅうり キャベツ | ジャムトースト 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 547 kcal 19.3 g 16.2 g 2.2 g |
| 8 火 | 栗ご飯 さんまの蒲焼き(乳児:アジ) 切干大根煮 味噌汁 麦茶 | 精白米 ごま さつまいも じゃが芋 マーガリン | さんま(乳児:アジ) 油揚げ ワカメ チーズ 牛乳 | 栗 玉ねぎ 切干大根 ピーマン 小松菜 トマト 人参 長ねぎ | ピザポテト 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 630 kcal 18.9 g 22.3 g 2.0 g |
| 9 水 | ご飯 肉じゃが 酢味噌和え つみれ汁(乳児:豆腐) 麦茶 | 精白米 じゃが芋 しらたき | 豚肉 ワカメ いわし(乳児:豆腐) 鮭 | 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ さや印元 小ねぎ キャベツ 大根 小松菜 | 鮭ワカメおにぎり 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 574 kcal 21.0 g 14.4 g 1.7 g |
| 10 24 木 | ご飯 サバの味噌煮 和風サラダ 具だくさん汁 麦茶 | 精白米 マヨネーズ こんにゃく 中華麺 | サバ のり 豚肉 牛乳 | 人参 白菜 大根 ごぼう キャベツ 長ねぎ きゅうり 椎茸 玉ねぎ もやし | 焼きそば 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 513 kcal 22.5 g 14.0 g 2.4 g |
| 11 25 金 | ご飯 鶏肉のケチャップソテー さつまいもときのこ炒め 味噌汁 麦茶 | 精白米 三温糖 さつまいも 薄力粉 マヨネーズ 11バター 11レーズン 25黒砂糖 | 鶏肉 11ヨーグルト 25小豆 牛乳 | 長ねぎ 大根 舞茸 ほうれん草 人参 玉ねぎ エリンギ しめじ | 11ヨーグルトスコーン 25十五夜 月見まんじゅう 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質11 脂質25 食塩相当量 | 581 kcal 18.6 g 17.1 g 13.1 g 1.8 g |
| 12 26 土 | 冷やし肉味噌うどん チャンプルー 麦茶 | うどん 三温糖 じゃが芋 薄力粉 バター | 豚ひき肉 おかか 豆腐 卵 牛乳 | しめじ 長ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし | マーブルケーキ 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 519 kcal 23.9 g 16.6 g 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。