

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		
26 月	ご飯 かじきの衣焼き 根菜きんぴら 味噌汁 麦茶	精白米 パン粉 ごま	かじき 豆腐 わかめ しらす ★卵 ★牛乳	ごぼう 人参 印元 れんこん ねぎ 小ねぎ	卵ごはん焼き 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 火	夕焼けご飯 豆腐ステーキ 納豆和え 味噌汁 麦茶	精白米 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも 中華麺	豆腐 納豆 油揚げ 豚肉 ★牛乳	人参 キャベツ 小ねぎ ねぎ もやし 小松菜 玉ねぎ	塩ラーメン 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.5 g
14 28 水	ご飯 サバのみぞれ煮 菊の和え物 味噌汁 麦茶	精白米 薄力粉 強力粉 三温糖 オレイン油	さば ツナ ★卵 ★チーズ ★牛乳	大根 白菜 キャベツ 小ねぎ 人参 きゅうり 菊 ごぼう	チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
1 15	ご飯 鶏つくね焼き きのこソテー 味噌汁 麦茶	精白米 ごま じゃが芋 パン粉 さつまいも	★鶏肉 ★豆腐 ★牛乳	れんこん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ エリンギ 人参 ねぎ	金時ごはんおにぎり 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g
29 木	ご飯 つくねの甘辛煮 きのこサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも パン粉 もち米 ごま	★鶏肉 ★豆腐 ★牛乳	玉ねぎ きゅうり れんこん 人参 ほうれん草 もやし しめじ えのき	おこわおにぎり 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 1.9 g
2 16	秋野菜カレーライス 大豆の甘煮 いそ和え すまし汁 麦茶	精白米 薄力粉 さつまいも 食パン バター ★マーガリン	★豚肉 のり ★大豆 豆腐 ★牛乳	れんこん キャベツ 玉ねぎ ねぎ 人参 しめじ えのき もやし	黒ごまサンド 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
30 金	トマトハヤシライス 大豆の甘煮 いそ和え すまし汁 麦茶	精白米 食パン 薄力粉 ★マーガリン バター	★豚肉 のり ★大豆 ★牛乳	マッシュルーム 人参 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ 小松菜	ココアクリームサンド 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
3 17 31 土	けんちんうどん じゃがいもの煮ころがし 麦茶	うどん 餃子の皮 じゃが芋 ごま さつまいも	★豚肉 ★牛乳	人参 ねぎ えのき 大根	さつまいもパイ 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.6 g
5 19 月	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま浸し 味噌汁 麦茶	精白米 ごま さつまいも	★鶏肉 ★豆腐 ★牛乳	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 なす えのき	焼きいも 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.3 g
6 20 火	ご飯 卵とじの煮物 春雨サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 春雨 マヨネーズ 三温糖 薄力粉 ★バター	★豚肉 ★卵 ★牛乳	玉ねぎ なめこ しめじ 小ねぎ れんこん 栗 人参 りんご もやし きゅうり	りんごと栗のケーキ 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 水	ご飯 鱈の蒸し煮 しらすと揚げの炒め物 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも	★鱈 ★油揚げ ★しらす ★豚ひき肉 ★牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし 白菜 ほうれん草	肉味噌おにぎり 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 木	ピラフ 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ コーンスープ 麦茶	精白米 スパゲティー ジャム さつまいも マヨネーズ ★バター 薄力粉	★鶏肉 ★牛乳 ★生クリーム	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン ピーマン	ナポリタン 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
9 23 金	ご飯 9 ぶりの照り焼き 23 さんまの塩焼き(乳:あじ) ひじきの煮物 味噌汁 麦茶	精白米 コッペパン マヨネーズ	★ぶり(9) 鶏肉 ★さんま(23) ウィナー ★あじ(23) ★ひじき ★油揚げ ★牛乳	人参 小松菜 大根 ねぎ 小ねぎ キャベツ	9 おたのしみおやつ 照り焼きチキンバーガー 牛乳  23 ホットドック 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g
10 24 土	あんかけラーメン ナムル 麦茶	中華麺 片栗粉 ごま ★じゃがいも ★マーガリン	★豚肉 ★ツナ ★牛乳	白菜 キャベツ もやし 小松菜 人参 ねぎ	ツナじゃがもち 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 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付きまます。  
・0、1、2歳はおやつに果物が付きまます。  
※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。