

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			
2 16 30 月	ご飯 2・16 ぶりの煮付け 30 ぶり大根 白和え 味噌汁 麦茶	精白米 ごま じゃがいも 薄力粉	ぶり 豆腐 わかめ 油揚げ 鶏肉 ★牛乳	ほうれん草 人参 しめじ ねぎ 大根 白菜	2・16 すいとん 30 うどん 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g	
17 火	ご飯 ミートローフ ブロッコリーとツナのサラダ きのこスープ 麦茶	精白米 コーン パン粉 さつまいも 三温糖 ★マーガリン	豚肉 ★卵 ツナ ★牛乳	玉ねぎ しいたけ 人参 えのき ピーマン しめじ キャベツ チンゲン菜 きゅうり ブロッコリー	スイートポテト 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g	
4 18 水	ひじきご飯 飛竜頭 おかか和え 味噌汁 麦茶	精白米 パン粉 キャノーラ油 食パン 三温糖 ★バター	ひじき 油揚げ 豆腐 しらす ★卵 ★牛乳	人参 大根 しいたけ えのき ねぎ ほうれん草 小ねぎ 小松菜 キャベツ	いちごクリームサンド 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.2 g	
5 19 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の旨煮 すまし汁 麦茶	精白米	★鮭 豆腐 豚肉 ★牛乳	キャベツ えのき 玉ねぎ かぶ 人参 小松菜 もやし しめじ ピーマン 白菜	カレーピラフおにぎり 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2 g	
6 20 金	ご飯 鶏とさつまいもの煮物 もやしの和え物 味噌汁 麦茶	精白米 三温糖 さつまいも 薄力粉 こんにやく マヨネーズ ごま油 ★バター	★鶏肉 わかめ ★卵(27) 生クリーム(27) ★牛乳	玉ねぎ もやし 人参 小松菜 ねぎ しめじ	6 ココアショートブレッド 20 おたのしみおやつ プリン 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g	
7 21 土	豚塩うどん 大根サラダ 麦茶	うどん さつまいも ごま キャノーラ油	★豚肉 ★牛乳	ねぎ 人参 キャベツ 大根 きゅうり	大学いも 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.7 g	
9 月	ご飯 卵焼き ごぼうサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも コッペパン キャノーラ油	★卵 ★鶏肉 ★きなこ ★牛乳	玉ねぎ 小松菜 小ねぎ かぶ ごぼう かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり	揚げパン 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g	
10 24 火	ご飯 かじきの味噌漬け焼き れんこんの和え物 けんちん汁 麦茶	精白米 ごま こんにやく	★かじき 豆腐 油揚げ ★牛乳	もやし ねぎ れんこん 小松菜 人参 大根 しいたけ	油揚げとごまのおにぎり 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.6 g	
11 25 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 大豆のサラダ 味噌汁 麦茶	★精白米 ペンネ バター 薄力粉	★豚肉 ツナ 大豆 油揚げ ★鶏肉 ★牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 里芋 小ねぎ	ペンネクリームソース 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.5 g	
12 26 木	12 赤飯 26 おこわ 鱈の甘辛焼き さつまいもの炒め 味噌汁 麦茶	精白米 もち米 ごま さつまいも 薄力粉 強力粉	★ささげ 鶏肉(26) ★鱈 ★おかか ★きなこ ★卵 ★牛乳	小ねぎ ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ しいたけ エリンギ しめじ なめこ	きなこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g	
13 27 金	ポークカレーライス 胡麻和え 厚揚げの煮物 すまし汁 麦茶	★精白米 食パン 薄力粉 ごま しらたき ★バター じゃがいも	★豚肉 青のり 厚揚げ わかめ しらす ★牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ しめじ ほうれん草 もやし	和風トースト 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	
14 28 土	ミートソーススパゲティ スープ	★スパゲティ 片栗粉 薄力粉 じゃがいも ★バター	★豚肉 ★ウィンナー ★生クリーム ★牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ	バタークッキー 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.6 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。