

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	きつねご飯 たらの蒸し焼き かぶのサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 マヨネーズ 薄力粉	油揚げ しらす 鱈 おかか わかめ 豆腐 鶏肉 牛乳	ねぎ ブロccoli えのき 白菜 かぶ キャベツ 人参	ご飯おやき 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.5 g
1 15 火	ご飯 豚肉とれんこんの煮物 ごま酢和え 味噌汁 麦茶	精白米 こんにゃく ごま 食パン マーガリン	豚肉 きなこ 牛乳	れんこん ほうれん草 玉ねぎ えのき 人参 里芋 キャベツ もやし きゅうり	きなこクリームサンド 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
2 16 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根煮 のっぺい汁 麦茶	精白米 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	豆腐 ツナ 鶏肉 おかか ひじき 卵 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 椎茸 切干大根 人参 小松菜 白菜	ツナマヨおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
3 17 木	ご飯 鮭の南部焼き 白菜の塩炒め 味噌汁 麦茶	精白米 ごま うどん じゃがいも 片栗粉	鮭 豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	もやし ほうれん草 エリンギ 大根 玉ねぎ 人参 白菜 大根	和風カレーうどん 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.1 g
4 18 金	チキンカレーライス 金時豆の甘煮 和風サラダ すまし汁 麦茶	精白米 食パン じゃがいも 焼き麩 バター 薄力粉 三温糖 マーガリン	鶏肉 金時豆 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ 水菜 小松菜 白菜	シュガーレーズントースト 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g
5 19 土	味噌うどん じゃがいものそぼろ煮 麦茶	うどん 三温糖 じゃがいも 薄力粉 バター	鶏肉 卵 牛乳	白菜 かぼちゃ 人参 ねぎ 大根	かぼちゃケーキ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.5 g
7 21 月	ご飯 鶏ときのこのあんかけ 大根の和え物 味噌汁 麦茶	精白米 さつまいも	鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ しめじ なめこ えのき 小ねぎ 大根 白菜 きゅうり ねぎ 人参	チャーハンおにぎり 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
8 22 火	ご飯 かじきのごま味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁 麦茶	精白米 パン粉 ごま こんにゃく マカロニ バター 薄力粉	かじき わかめ 鶏肉 チーズ 牛乳	里芋 大根 人参 ブロccoli れんこん かぼちゃ 玉ねぎ 小ねぎ ねぎ	8 グラタン 22 冬至 かぼちゃのいとこ煮 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g
9 水	ご飯 豚肉とブロッコリーの卵炒め じゃがいもサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 オレイン油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 強力粉 黒砂糖	豚肉 卵 油揚げ 卵 牛乳	玉ねぎ 小ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 かぶ	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
10 24 木	鶏ごぼうご飯 ぶりのみぞれ煮 おかか和え 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも 中華麺	鶏肉 鰯 豚肉 牛乳	ごぼう もやし 舞茸 玉ねぎ 大根 小松菜 白菜 キャベツ ほうれん草 ねぎ 人参	味噌ラーメン 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.1 g
11 25 金	ご飯 鶏の唐揚げ フレンチサラダ コーンスープ 麦茶	精白米 片栗粉 キャノーラ油 バター 薄力粉 三温糖	鶏肉 ヨーグルト 卵 生クリーム 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン コーン 玉ねぎ	11 ヨーグルトケーキ 25 デコレーションケーキ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.8 g
12 26 土	トマトスパゲティー スープ	スパゲティー 薄力粉 バター さつまいも	ツナ ベーコン 卵 牛乳	玉ねぎ かぶ キャベツ 小松菜	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0 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。