

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		
4 18 月	金目鯛飯 いり鶏 4紅白なます 18水菜と大根のサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 18マヨネーズ こんにゃく	金目鯛 鶏肉 ウインナー おかか 牛乳	ごぼう 玉ねぎ れんこん 大根 人参 キャベツ 椎茸 4たけのこ 絹さや 18水菜 18ほうれん草	ウインナーおにぎり 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.6 g
5 19 火	ご飯 鯖の西京焼き 白菜の煮物 芋煮汁 麦茶	精白米 こんにゃく 中華麺	鯖 ツナ 豚肉 牛乳	白菜 ごぼう もやし 舞茸 人参 キャベツ 里芋 玉ねぎ 長ねぎ	焼きそば 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g
6 20 水	ご飯 ブリの蒲焼き 野菜のそぼろあん 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 ★マーガリン	★ブリ ★豚肉 ★牛乳	大根 しめじ 人参 水菜 玉ねぎ かぶ なす	じゃがもち 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
7 21 木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル スープ 麦茶	精白米 21薄力粉 ★21三温糖 ★21バター	★豚肉 ★豆腐 ★21卵 ★牛乳	椎茸 筍 キャベツ にら もやし 長ねぎ 人参 しょうが チンゲン菜 にんにく えのき 7七草 玉ねぎ	7七草粥 21おたのしみおやつ ドーナツ 牛乳	エネルギー7 484 kcal エネルギー21 564 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質7 12.0 g 脂質21 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
8 22 金	8おもちつき(乳児:ご飯) 田作り(乳児:煮魚) 五目とえ すまし汁 ご飯 豚玉炒め ほうれん草とひじきのサラダ 味噌汁	もち米 食パン 胡麻 はちみつ ★麩	★きな粉 小豆 納豆 油揚げ ★おかか のり いりこ ハム ★牛乳 生クリーム	小松菜 人参 長ねぎ もやし 白菜 桃 みかん 苺	フルーツサンド 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質8 15.3 g 脂質22 22.0 g 食塩相当量8 2.3 g 食塩相当量22 1.9 g
9 23 土	スープスパゲティ コールスローサラダ 麦茶	スパゲティ じゃが芋 マヨネーズ さつま芋	★ウインナー ★牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー コーン しめじ	さつま芋フライ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
25 月	ご飯 鮭フライ レンコンと里芋の梅肉和え 味噌汁 麦茶	精白米 薄力粉 パン粉 食パン ★バター	★鮭 ★おかか ★ワカメ ★牛乳	里芋 かぶ れんこん 長ねぎ もやし 人参 ほうれん草 梅干し	ココアミルククリームサンド 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g
12 26 火	ご飯 チキンソテー マカロニサラダ シチュー 麦茶	精白米 うどん マカロニ マヨネーズ じゃが芋 ★バター 薄力粉	★鶏肉 ★ツナ ★ほたて ★鶏肉 ★油揚げ ★牛乳	キャベツ 小松菜 人参 えのき きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜	きつねうどん 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.2 g
13 27 水	ワカメご飯 サバのさっぱり煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁 麦茶	精白米 胡麻 マヨネーズ 薄力粉 ★マーガリン 三温糖	★わかめ ★サバ ★おかか ★油揚げ ★卵 ★牛乳 チーズ	長ねぎ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー 白菜 人参	ころころチーズケーキ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
14 28 木	ご飯 豚肉とカブの炒め さつま芋と昆布の煮物 味噌汁 麦茶	精白米 さつま芋 ★バター	★豚肉 ★刻み昆布 ★油揚げ ★豆腐 ★鶏肉 ★牛乳 チーズ	かぶ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しめじ ブロッコリー 人参 れんこん	ドリア 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
15 29 金	冬野菜カレーライス じゃこ和え 白いんげん豆の甘煮 すまし汁 麦茶	精白米 じゃが芋 15さつま芋 薄力粉 29食パン ★バター ★15三温糖 29はちみつ ★29マーガリン	★豚肉 ★しらす ★白いんげん豆 ★15小豆 ★とろろ昆布 ★牛乳	玉ねぎ もやし カリフラワー 小ねぎ 人参 えのき ほうれん草 大根 小松菜	15小正月 さつま芋ぜんざい 29塩はちみつトースト 牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
16 30 土	醤油ラーメン れんこんきんぴら 麦茶	中華麺 しらたき 精白米	★豚肉 ★油揚げ ★牛乳	白菜 れんこん もやし 小松菜 人参 長ねぎ	いなり寿司 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.4 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。