

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		
1 15	ご飯 鱈のネギ味噌焼き 春雨の炒め物 かき玉汁 麦茶	★ 精白米 春雨 ★ バター ★ チーズ	★ 鱈 ベーコン ★ 卵 ★ 牛乳	ピーマン 長ねぎ キャベツ 人参 もやし にら しめじ 玉ねぎ	チーズリゾット 牛乳	エネルギー1・15 545 kcal エネルギー29 587 kcal たんぱく質 22.4 g
29 月	ご飯 サバのトマトソース 冬野菜サラダ スープ 麦茶	精白米 胡麻 キャノーラ油 マヨネーズ	★ サバ ベーコン ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ピーマン 大根 キャベツ トマト かぶ しめじ もやし	五平餅 牛乳	脂質1・15 16.7 g 脂質29 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
2 16 火	ご飯 豚と白菜のトロミ炒め おいもサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ じゃが芋 さつまいも 薄力粉 ★ バター 三温糖	★ 豚肉 卵 小豆 ★ 牛乳	白菜 きゅうり 長ねぎ 小松菜 椎茸 キャベツ 人参 舞茸 かぼちゃ	小倉バター蒸しパン 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
3 17 水	やこめごはん 麦茶 めざし(乳児:ムキカレイ) 五目きんぴら 味噌汁 じゃこ菜ごはん 麦茶 カジキの梅照り焼き 五目きんぴら 味噌汁	精白米 じゃが芋 しらたき 薄力粉 さつまいも 三温糖	★ 大豆 しらす ワカメ めざし(乳:ムキカレイ) ★ 牛乳	ごぼう れんこん 人参 さや印元 玉ねぎ 小松菜 人参 れんこん 梅干し さや印元 ごぼう 玉ねぎ	節分 鬼まんじゅう 牛乳 おたのしみおやつ カレーまん 牛乳	エネルギー3 573 kcal エネルギー17 559 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量3 2.8 g 食塩相当量17 2.2 g
4 18 木	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 なめこおろし和え 味噌汁 麦茶	精白米 こんにゃく スパゲティ 薄力粉	★ 豚肉 厚揚げ ★ 牛乳	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 小松菜 大根 もやし なめこ 長ねぎ 人参 里芋 トマト	ミートペンネ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
5 19 金	チキンカレーライス いそ和え 大豆と昆布の甘煮 すまし汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖 食パン	★ 鶏肉 のり 大豆 豆腐 卵 ★ 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ もやし 小ねぎ	カスタードクリームサンド 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g
6 20 土	あんかけ焼きそば 中華炒め 麦茶	★ 中華麺 バター 薄力粉 三温糖	★ 豚肉 ★ 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ もやし 筍 チンゲン菜 にら	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g
8 22 月	ご飯 金目鯛の煮つけ 白菜の胡麻和え 豚汁 麦茶	精白米 胡麻 じゃが芋	★ 金目鯛 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 ★ 牛乳	長ねぎ 椎茸 小松菜 白菜 人参 ごぼう	鶏五目おにぎり 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.7 g
9 23 火	ケチャップライス 鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 バター 薄力粉 食パン ★ マーガリン	★ 豚肉 鶏肉 ツナ ★ 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ コーン きゅうり トマト ブロッコリー エリンギ なす 水菜 レモン	レモンシュガートースト 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
10 24 水	ご飯 鮭の香り焼き れんこんの甘辛炒め 味噌汁 麦茶	精白米 さつまいも ビーフン	★ 鮭 油揚げ 豚肉 ★ 牛乳	長ねぎ 白菜 れんこん 玉ねぎ 人参 にら しめじ 大根	焼きビーフン 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g
25 木	ご飯 親子煮 ゆかり和え 味噌汁 麦茶	精白米 食パン 三温糖	★ 鶏肉 卵 ★ クリームチーズ ★ 牛乳	わけぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 椎茸 かぶ 人参 長ねぎ もやし えのき りんご	りんごチーズサンド 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
12 26 金	ご飯 豚肉のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 味噌汁 麦茶	精白米 マヨネーズ じゃが芋 キャノーラ油	★ 豚肉 油揚げ ★ 牛乳	里芋 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 しいたけ もやし	フライドポテト 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.7 g
13 27 土	ナポリタン ポトフ 麦茶	スパゲティ じゃが芋 薄力粉	★ ウインナー 豚肉 ベーコン ★ 卵 ★ 牛乳	玉ねぎ トマト ピーマン しめじ 人参 ほうれん草 にら	チヂミ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.1 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。