

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	ご飯 豚の味噌漬け焼き☆ 納豆和え☆ 野菜椀 麦茶	精白米 食パン グラニュー糖	豚肉 納豆 ★生クリーム ★牛乳 油あげ	人参 いちご 小松菜 みかん もやし もも 大根 ほうれん草 しめじ	フルーツサンド☆ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
1 15 29 火	ご飯 1.15鮭の照り焼き 29鮭フライ☆ ひじきの煮物 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 29パン粉 29薄力粉 中華麺	★鮭 豚肉 油揚げ ひじき わかめ ★牛乳	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし	塩ラーメン☆ 牛乳 醤油ラーメン☆ 牛乳	エネルギー1.15 586 kcal エネルギー29 643 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質1.15 11.6 g 脂質30 18.0 g 食塩相当量 2.5 g
2 16 30 水	ごはん ミートローフ☆ もやしと白菜の炒め物 シチュー☆ 麦茶 トマトハヤシライス ナムル さつま芋の甘煮 すまし汁 麦茶	精白米 薄力粉 じゃが芋 パン粉 30さつま芋 ★2.16バター	★2.16卵 2.16鶏肉 ★2.30チーズ 豚肉 ★牛乳	玉ねぎ 人参 2.16ピーマン 2.16チンゲン菜 2.16コーン いら 2.16白菜 もやし 2.16ニラ ほうれん草 30ねぎトマト 30えのき	2.30おおかチーズおにぎり 牛乳 16ホットケーキ☆ 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22 kcal 脂質2.16 17.1 g 脂質30 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
3 17 31 木	ちらし寿司 鰯の幽庵焼き 菜の花のおひたし 潮汁 麦茶 夕焼けご飯 鰯の幽庵焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁 麦茶	精白米 三温糖 麩 白玉粉 薄力粉 精白米 うどん	★油あげ はまぐり 鰯 のり 小豆 卵 油揚げ わかめ 鰯	菜の花 こねぎ 人参 もやし かんぴょう ゆず しいたけ 人参 もやし ほうれん草 大根 ゆず えのき 玉ねぎ こねぎ 白菜 キャベツ	3桜もち 牛乳 17.31きつねうどん☆ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質3 11.4 g 脂質17.31 15.7 g 食塩相当量 2.2
4 18 金	ポークカレーライス キャベツのレモン醤油和え 金時豆の甘煮 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	豚肉 金時豆 豆腐 ★牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ ほうれん草 コーン えのき	いちごクリームサンド☆ 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
5 19 土	焼うどん さつま芋の胡麻和え 麦茶	うどん 三温糖 さつま芋	★豚肉 きなこ 牛乳	チンゲン菜 エリンギ 玉ねぎ 人参 いんげん	ミルクくずもち 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.5 g
7 月	ご飯 卵焼き☆ 切り干し大根煮 味噌汁 麦茶	精白米 薄力粉 三温糖 じゃが芋 ★バター	★卵 鶏肉 油揚げ ★牛乳	玉ねぎ 小松菜 小ねぎ 人参 大根 白菜 椎茸 もやし	ドーナッツ☆ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 火	赤飯☆ サバのみぞれ煮 胡麻酢和え なめこの味噌汁☆ 麦茶	精白米 もち米 うどん じゃが芋	★ささげ サバ 豆腐 わかめ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ なめこ 人参 大根 もやし キャベツ きゅうり	和風カレーうどん☆ 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.8 g
9 23 水	ご飯 家常豆腐 大根サラダ スープ 麦茶	精白米 三温糖 ★バター	★厚揚げ 豚肉 牛乳	大根 ピーマン きゅうり たけのこ 人参 椎茸 かぶ 玉ねぎ エリンギ 小松菜	ココアクリームサンド☆ 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 木	ご飯 鰯の蒸し焼き 野菜炒め 味噌汁 麦茶	精白米 さつま芋 アレルギー用マーガリン 中華麺	★鰯 豚肉 のり 牛乳	えのき れんこん 玉ねぎ もやし 人参 水菜 キャベツ しめじ	焼きそば☆ 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.0 g
11 25 金	ご飯 唐揚げ☆ ブロッコリーサラダ コーンスープ☆ 麦茶	精白米 薄力粉 強力粉 三温糖 ★バター	★鶏肉 ツナ 牛乳 ★生クリーム ★卵	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン いちご	いちご蒸しパン 牛乳 (11:はと組 デコレーションケーキ☆)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.7 g
26 土	和風トマトスパゲッティ スープ 麦茶	スパゲッティ 薄力粉 じゃが芋	★豚肉 ツナ 牛乳 ★卵	コーン 玉ねぎ えのき キャベツ トマト ほうれん草	ツナコーンお好み焼き 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.8 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
☆印ははと組さんのリクエストメニュー
・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。