

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		
13 27 月	ご飯 サバのさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 食パン バター 三温糖	★ サバ 牛乳 わかめ	ほうれん草 ねぎ 人参 キャベツ もやし えのき 玉ねぎ	いちごクリームサンド 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21 kcal 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.0 g
14 28 火	ご飯 豚肉のケチャップソテー (1,2歳:鶏肉のケチャップソテー) マカロニサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ マカロニ	★ 豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 コーン 大根 ねぎ	そぼろ菜おにぎり 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g
1 15 29 水	ご飯 1.15カジキのおろし醤油 29.カジキの竜田揚げ おかか和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 1.15中華麺 29片栗粉 29ビーフン	★ カジキ おかか 豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ	大根 1.15キャベツ もやし 29にら 人参 きゅうり 玉ねぎ 小ねぎ	1.15焼きそば 29焼きビーフン 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
2 16 30 木	じゃこご飯 2.16鶏肉の照り焼き 30鶏肉の梅照り焼き もやし炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 乳児:食パン幼児:クラッカー 2グラニュー糖 2ぶどうジュース	★ 鶏肉 しらす 16.30小豆 牛乳 わかめ	玉ねぎ なす キャベツ 30梅干し もやし 人参 玉ねぎ にら	2.お楽しみおやつ あじさいゼリー 乳児:食パン 幼児:クラッカー付 16.30水ようかん 乳児:食パン付 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 刻み昆布の煮物 すまし汁 麦茶	★ 精白米 さつま芋 じゃが芋 薄力粉	★ 鮭 昆布 牛乳 油揚げ 卵 豚肉	玉ねぎ れんこん キャベツ 小松菜 もやし レモン ピーマン ねぎ えのき	チヂミ 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.5 g
4 18 土	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ 麦茶	★ 精白米 スパゲッティ 米粉	★ 豚肉 牛乳 油揚げ	キャベツ たまねぎ きゅうり ピーマン コーン 人参	いなり寿司 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
6 20 月	わかめご飯 鱈の煮付け 納豆和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 うどん ごま	わかめ 鶏肉 鱈 納豆	人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 もやし えのき 小松菜 かぼちゃ 小ねぎ	塩うどん 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.5 g
7 21 火	ご飯 あんかけ卵焼き 和風ホタテサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつま芋 マヨネーズ 薄力粉	★ 卵 ホタテ 鶏肉 牛乳 のり	きゅうり エリンギ 人参 玉ねぎ かぶ しめじ レモン	黒糖さつま芋蒸しパン 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 水	ご飯 アジの蒲焼き 大根の煮物 味噌汁 麦茶	精白米 こんにゃく	★ アジ ツナ 牛乳 油揚げ	人参 大根 椎茸 ねぎ なめこ ごぼう	ごぼうおにぎり 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 木	ご飯 肉豆腐 ナムル 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 さつま芋	★ 豚肉 豆腐 牛乳	ねぎ にら えのき 玉ねぎ いんげん ごぼう ほうれん草 もやし	ポテト田楽 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
10 24 金	ポークカレーライス 大豆の煮物 ごま酢和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 薄力粉 マヨネーズ 食パン バター	★ 豚肉 大豆 わかめ 牛乳 のり しらす	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 たけのこ	青のりじゃこトースト 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
11 25 土	冷やしきつねうどん 大学芋 麦茶	★ うどん さつま芋 薄力粉	★ 鶏肉 牛乳 油揚げ 豆腐	白菜 えのき 小松菜 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.8 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。