

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			
11 25 月	コーンライス チキンハンバーグ ラタトゥイユ スープ 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 パン粉	★ 鶏肉 牛乳 ツナ わかめ ★ 卵	コーン トマト 玉ねぎ 小松菜 人参 なす ピーマン ズッキーニ	ツナゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23 kcal 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g	
12 26 火	ご飯 鱈のみぞれ煮 野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ペンネ	★ 鱈 牛乳 豆腐 油揚げ のり	大根 しめじ キャベツ えのき もやし こねぎ 人参 玉ねぎ まいたけ	和風きのこペンネ 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	
13 27 水	ご飯 豚肉のごま炒め 小松菜の煮浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 薄力粉 ★ バター ざらめ	★ 豚肉 卵 油揚げ ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン キャベツ 小松菜 えのき	ざらめココアケーキ 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g	
14 28 木	ご飯 鮭の野菜あんかけ 春雨サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 マーガリン じゃが芋 春雨	★ 鮭 牛乳	人参 白菜 いんげん しいたけ 玉ねぎ 小松菜 しめじ もやし きゅうり	じゃがもち 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g	
1 15 29 金	1.15夏野菜カレーライス 29えびクリームライス 1.15枝豆29さつま芋のレモン煮 れんこんサラダ 1.15すまし汁29スープ 麦茶	★ 精白米 ごま 29.さつま芋 ★ 1.15マーガリン ★ 薄力粉 ★ バター ★ 1.15食パン	★ 1.15豚肉 29鶏肉 1.15枝豆 ★ 牛乳 ★ 29えび ★ 29うなぎ ★ 29生クリーム	1.15かぼちゃ きゅうり 1.15なす 29レモン 1.15ズッキーニ ねぎ 人参 玉ねぎ えのき れんこん ほうれん草 もやし 29マッシュルーム	1.15はちみつごまトースト 29うなぎおにぎり 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g	
2 16 30 土	2.30あんかけ焼きそば 16カレーうどん ひじきの煮物 麦茶	★ 2.30中華麺 ★ 16うどん ★ バター ★ 薄力粉	★ 豚肉 ★ 牛乳 油揚げ ひじき	玉ねぎ 小松菜 2.30チンゲン菜 2.30もやし 16白菜 人参	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	
4 月	ご飯 厚揚げの味噌煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 麦茶	★ 精白米 薄力粉 ★ 麩	★ 厚揚げ ★ 鶏肉 きなこ ★ 卵 ★ 牛乳 わかめ	しめじ 人参 大根 えのき 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	きなこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.3 g	
5 19 火	菜飯 カジキのバター照り焼き 冬瓜のそぼろあん 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ バター	★ チーズ ★ 鶏肉 カジキ 豆腐 油揚げ ★ 牛乳 枝豆	小松菜 冬瓜 小ねぎ 人参 なす	枝豆チーズおにぎり 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g	
6 20 水	ご飯 卵と豚肉の塩炒め 白いんげん豆のサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 さつま芋	★ 豚肉 ★ 卵 ★ 牛乳 白いんげん豆	人参 もやし 玉ねぎ とうもろこし にら しいたけ キャベツ 小松菜	ゆでとうもろこし 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g	
7 21 木	ご飯 アジの塩焼き 切干大根煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 さつま芋 ★ 7そうめん ★ 7乳児:うどん ★ 21.乳児:食パン 幼児:クラッカー	★ アジ ★ 油揚げ ★ 牛乳 ★ 鶏肉	7オクラ にら 人参 玉ねぎ 切干大根 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ	7七夕そうめん 乳児:うどん 21お楽しみおやつ スイカのフルーツポンチ 乳児:食パン 幼児:クラッカー付 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g	
8 22 金	ご飯 鶏の甘辛揚げ オクラのマヨ和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ 食パン ★ マーガリン マヨネーズ	★ 鶏肉 ★ 牛乳	大根 こねぎ オクラ 人参 きゅうり コーン しめじ	ポテトサンド 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g	
9 23 土	ナスのポロネーズスパゲッティ ツナサラダ 麦茶	★ スパゲッティ 精白米 米粉	★ 豚肉 ★ 牛乳 ツナ	キャベツ ピーマン なす きゅうり 人参	五平餅 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.5 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。