

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 29 月	ご飯 1・15冬瓜と手羽元の煮物 29手羽元のさっぱり煮 オクラの和え物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 1・15ごま 29グラニュー糖 29クラッカー(乳児:食パン)	★ 鶏肉 おかか しらす わかめ 牛乳	1・15冬瓜 なめこ オクラ 玉ねぎ 人参 1・15小松菜 キャベツ 29みかん コーン	1・15じゃこ菜おにぎり 29ミルク寒 (乳児:トースト、 幼児:クラッカー付) 牛乳	エネルギー1・15 534 kcal エネルギー29 485 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
2 16 30 日	ご飯 サバの生姜焼き きんぴらごぼう 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ごま しらたき じゃが芋 スパゲティ	★ サバ ツナ 牛乳	ごぼう もやし さや印元 人参 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 トマト	冷製パスタ 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.7 g
3 17 31 火	ご飯 サバの梅煮 ゆかり和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 スパゲティ	★ サバ ベーコン 牛乳	梅干し ゆかり 長ねぎ もやし 玉ねぎ トマト なす チンゲン菜 ズッキーニ	夏野菜スパゲティ 牛乳	食塩相当量2・1 1.9 g 食塩相当量30 3.4 g
4 18 水	ご飯 ポークビーンズ パインサラダ(↑乳児:鶏肉) コーンスープ 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 薄力粉 バター	★ 豚肉(乳児:鶏肉) 大豆 生クリーム 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パイン きゅうり マッシュルーム コーン	焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.2 g
5 19 水	ご飯 飛龍頭 カニサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ラード パン粉 薄力粉 三温糖	★ 鶏肉 豆腐 枝豆 油揚げ ひじき 卵 牛乳 カニ	長ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 もやし キャベツ えのき しめじ	塩ちんすこう 牛乳	食塩相当量 1.8 g
6 20 土	夕焼けご飯 アジのパン粉焼き 夏野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 パン粉 三温糖 ★ マーガリン	★ アジ パルメザンチーズ 牛乳	人参 赤パプリカ パセリ 黄パプリカ キャベツ 大根 なす 白菜 もやし えのき かぼちゃ	かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 月	ご飯 チキンカレーライス ツルムラサキのいそ和え 金時豆の甘煮 すまし汁 麦茶	★ 精白米 ざらめ じゃが芋 バター ★ 薄力粉 ★ フランスパン(乳児:食パン) ★ マーガリン	★ 鶏肉 金時豆 のり 豆腐 とろろ昆布 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 ツルムラサキ	シュガーラスク (乳児:シュガートースト) 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g
9 23 火	冷やし中華 麻婆なす 麦茶	★ 中華麺 薄力粉 ★ バター ★ 三温糖	★ ハム 豚肉 牛乳	きゅうり なす もやし 人参 小松菜 長ねぎ にら レモン	レモンスコーン 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.8 g
10 24 水	ご飯 鮭のレモン焼き 車ふの煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ そうめん(乳児:うどん) ★ 麩	★ 鮭 麩 鶏肉 牛乳	長ねぎ さや印元 レモン なす 大根 もやし 人参 小ねぎ しいたけ 小松菜 長ねぎ えのき	そうめん(乳児:うどん) 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.6 g
12 26 金	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 レーズン 三温糖 ★ 乳児:食パン	★ 鶏肉 ★ ヨーグルト ★ ベーコン ★ きな粉 ★ 牛乳	玉ねぎ トマト かぼちゃ きゅうり キャベツ エリンギ	ミルクくずもち (乳児:トースト付) 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 土	ひじきご飯 イサキの塩焼き 豆腐サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつま芋 食パン ★ バター	★ ひじき ★ 油揚げ ★ いさき ★ 豆腐 ★ 卵 ★ 牛乳	人参 小松菜 しいたけ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	カスタードクリームサンド 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	ご飯 ゴーヤチャンプルー じゃが芋サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 薄力粉 ★ バター	★ 豚肉 ★ 豆腐 ★ 卵 ★ 油揚げ ★ チーズ ★ 牛乳	玉ねぎ かぶ もやし 長ねぎ ゴーヤ 人参 キャベツ	チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
12 26 金	ご飯 豚とナスの味噌炒め 胡麻和え すまし汁 麦茶	精白米 ごま	★ 豚肉 ★ おかか ★ 牛乳	なす こねぎ 玉ねぎ えのき 人参 白菜 もやし 梅干し きゅうり 26小松菜 26キャベツ	梅おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.9 g
13 27 土	冷やし肉味噌うどん 大根とツナの煮物 麦茶	★ うどん ★ 薄力粉 ★ さつま芋 キャノーラ油 ★ バター	★ 鶏肉 ★ ツナ ★ 牛乳	長ねぎ しめじ 大根	芋かりんとう 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.1 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。