

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			
12 26 月	ご飯 厚揚げの炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁 麦茶	精白米	厚揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳	白菜 人参 長ねぎ 小松菜 えのき えのき かぼちゃ しめじ もやし 椎茸 舞茸	きのこご飯おにぎり 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g	
13 27 火	金時ご飯 サバの西京焼き 五目豆 具たくさん汁 麦茶	精白米 さつまいも 三温糖 薄力粉 バター	サバ 大豆 刻み昆布 こんにやく アーモンド 卵 牛乳	人参 椎茸 れんこん りんご かぶ ごぼう 長ねぎ	りんごケーキ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g	
14 28 水	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツののりナムル 味噌汁 麦茶	精白米 キャノーラ油 じゃが芋 中華麺	鶏肉 のり 豚肉 牛乳	キャベツ キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 コーン 長ねぎ えのき	冷やしタンメン 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g	
1 29	ご飯 鮭の南部焼き きのこソテー 味噌汁 麦茶	精白米 ごま キャノーラ油 じゃが芋	鮭 豆腐 牛乳	人参 舞茸 エリンギ もやし キャベツ しめじ 玉ねぎ	フライドポテト 牛乳	エネルギー1・29 481 kcal エネルギー15 549 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質1・29 13.4 g 脂質15 9.8 g 食塩相当量 1.7 g	
15 木	ご飯 鮭のムニエル スパゲティーサラダ スープ 麦茶	精白米 黒砂糖 薄力粉 スパゲティ バター	鮭 小豆 豆乳 牛乳	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 ほうれん草	十五夜 月見まんじゅう 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	
2 16	ポークカレーライス ツナサラダ ごぼうの土佐煮 すまし汁 麦茶	精白米 じゃが芋 ジャム 薄力粉 食パン バター マーガリン	豚肉 ツナ おかか 牛乳	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 しめじ ごぼう キャベツ 小ねぎ	仲良しサンド 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	
30 金	トマトハヤシライス ツナサラダ ごぼうの土佐煮 すまし汁 麦茶	精白米 じゃが芋 バター 薄力粉 コッペパン	ウインナー 豚肉 ツナ おかか 牛乳	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ きゅうり ごぼう トマト 人参 しめじ 小ねぎ	ホットドック 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g	
3 17 土	トマトクリームスパゲティ ヨーグルトサラダ 麦茶	スパゲティ マーガリン バター 薄力粉 じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	玉ねぎ トマト 人参 パイン ほうれん草 みかん マッシュルーム 桃	チーズじゃがもち 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g	
5 月	ご飯 卵焼き さつまいもサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 さつまいも	卵 鶏肉 牛乳	椎茸 かぶ 小ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり キャベツ	五平餅 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g	
6 20 火	ご飯 6カレイの煮付け 20さんまの塩焼き (乳児:カレイの煮付け) 菊の和え物 豚汁 麦茶	精白米 じゃが芋 うどん	カレイ 20さんま 豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 菊 キャベツ 人参 きゅうり ごぼう	焼きうどん 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g	
7 21 水	ご飯 筑前煮 ごまみそ和え すまし汁 麦茶	精白米 さつまいも 三温糖	鶏肉 こんにやく ワカメ 牛乳	人参 小松菜 里芋 キャベツ れんこん もやし 筍 大根 さや印元 えのき	芋ようかん 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.6 g	
8 木	栗ご飯 さんまの蒲焼き(乳児:アジ) 高野豆腐の煮物 味噌汁 麦茶	精白米 ごま 食パン 米粉	さんま(乳児:アジ) 高野豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳	栗 ほうれん草 椎茸 しめじ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 トマト さや印元	ミートtoast 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.5 g	
9 23 金	ご飯 豚肉のマヨネーズ焼き (1歳:カジキ) じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 麦茶	精白米 23もち米 マヨネーズ じゃが芋 9バター 9薄力粉 三温糖	豚肉(乳児:鶏肉) 9卵 23小豆 23きなこ 牛乳	ピーマン こねぎ 玉ねぎ 人参 もやし なす	9おせろクッキー 23お彼岸 おはぎ 牛乳	エネルギー9 582 kcal エネルギー23 632 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質9 21.3 g 脂質23 17.9 g 食塩相当量 1.5 g	
10 24 土	梅そうめん(乳児:うどん) チャンプルー 麦茶	そうめん(乳児:うどん) 薄力粉 バター 三温糖	鶏肉 豆腐 おかか 卵 牛乳	長ねぎ 梅干し 白菜 人参 えのき キャベツ 玉ねぎ もやし	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 4.3 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。