

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		
3	ご飯 豚の卵とじ くるみ和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 こんにゃく ★ 薄力粉 ★ コッペパン パン粉	★ 豚肉 鶏肉 ★ 卵 くるみ ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 小ねぎ れんこん 小松菜 もやし キャベツ なめこ	おたのしみおやつ 牛乳 チキンカツバーガー (乳児:甘辛チキンドック)	エネルギー 691 kcal たんぱく質 547 g 脂質 23.7 g
17 31 月	ご飯 麻婆豆腐 ひじきの中華和え 春雨スープ 麦茶	★ 精白米 三温糖 ★ 春雨 ★ 食パン	★ 豆腐 豚肉 ★ ひじき ★ チーズ 牛乳	椎茸 には もやし キャベツ 筍 きゅうり テンゲン菜 人参 ねぎ 椎茸 玉ねぎ りんご	りんごチーズサンド 牛乳	エネルギー 25.5 g たんぱく質 15.0 g 脂質 2.1 g
4 18 火	そばろご飯 カジキの梅照り焼き 里芋の煮物 味噌汁 麦茶	精白米 もち米 胡麻	★ 鶏肉 ★ かじき ★ 油揚げ ★ 豆腐 ★ 鶏肉 ★ 牛乳	印元 大根 梅干し 小松菜 里芋 えのき 人参 ほうれん草 椎茸	おこわおにぎり 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.6 g
5 19 水	ご飯 トンテキ(乳児:鶏肉) 野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ さつま芋 ★ マーガリン	★ 豚肉(鶏肉) ★ わかめ ★ 牛乳	キャベツ コーン もやし ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン	さつま芋もち 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 木	ご飯 ブリのみぞれあんかけ きのこサラダ さつま汁 麦茶	★ 精白米 ★ さつま芋 ★ こんにゃく ★ 中華麺	★ ブリ ★ 豚肉 ★ 牛乳	大根 人参 えのき 小ねぎ かぶ 小松菜 ごぼう もやし ねぎ しめじ キャベツ エリンギ 玉ねぎ	焼きそば 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 金	秋野菜カレーライス 白いんげん豆の甘煮 フレンチサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ さつま芋 ★ バター ★ 薄力粉 ★ 胡麻	★ 鶏肉 ★ 白いんげん豆 ★ 麩 ★ ワカメ ★ 牛乳	れんこん 人参 玉ねぎ コーン しめじ 小ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり	わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.7 g
8 22 土	たらこスパゲティ チーズサラダ 麦茶	★ スパゲティ ★ マヨネーズ ★ バター ★ ぎょうざの皮	★ たらこ ★ のり ★ チーズ ★ 牛乳	キャベツ りんご 人参 きゅうり	アップルパイ風餃子 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g
24 月	ご飯 豚カツ(乳児:カジキ) わかめの酢の物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ パン粉 ★ 胡麻 ★ バター ★ 三温糖	★ 豚肉(乳児:カジキ) ★ わかめ ★ 油揚げ ★ 牛乳	もやし キャベツ かぶ きゅうり えのき	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 1.7 g
11 25 火	しそじゃこご飯 鮭のきのこあんかけ 切干大根煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ マカロニ ★ 三温糖	★ しらす ★ 鮭 ★ 油揚げ ★ 豆腐 ★ きな粉 ★ 牛乳	小ねぎ 小松菜 えのき もやし しめじ ねぎ 切干大根 人参	マカロニきなこ 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.9 g
12 26 水	ご飯 鶏肉のチーズ焼き りんごサラダ スープ 麦茶	精白米	★ 鶏肉 ★ チーズ ★ カニ ★ 油揚げ ★ 牛乳	人参 エリンギ キャベツ ほうれん草 きゅうり 小ねぎ りんご 玉ねぎ	カニの炊き込みおにぎり 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g
13 27 木	ご飯 サバの味噌煮 おかか和え 芋煮汁 麦茶	★ 精白米 ★ こんにゃく ★ スパゲティ	★ さば ★ おかか ★ ウインナー ★ 牛乳	キャベツ ごぼう 人参 舞茸 もやし 玉ねぎ 里芋 ピーマン ねぎ トマト	ナポリタン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 金	ご飯 肉じゃが 納豆和え 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	★ 豚肉 ★ 納豆 ★ おかか ★ 卵 ★ 牛乳	印元 こねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし 乳児:かぼちゃ	卵サンド (乳児:パンキンサンド) 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
1 15 29 土	味噌うどん 厚揚げの煮物 麦茶	★ うどん ★ 薄力粉 ★ さつま芋 ★ 胡麻	★ 豚肉 ★ 油揚げ ★ 厚揚げ ★ 牛乳	人参 ねぎ 白菜 印元 えのき 玉ねぎ	さつま芋クッキー 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.2 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。