

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月26日	ご飯 鱈の煮つけ ブロッコリーのごま和え 味噌汁 麦茶	精白米 ごま ビーフン	★ 鱈 豚肉 牛乳	ブロッコリー 小松菜 人参 玉ねぎ きゅうり にら コーン さといも えのき	焼きビーフン 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.8 g
13月27日	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 マヨネーズ ★ 薄力粉 ★ 三温糖 ★ バター	★ 豚肉 ★ わかめ ★ 卵 ★ 牛乳 ★ 生クリーム	玉ねぎ なめこ 大根 レモン 水菜 人参 キャベツ ねぎ	レモンケーキ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.6 g
14月28日	ご飯 豆腐の旨煮 さっぱり和え 味噌汁 麦茶	精白米 片栗粉 ★ マカロニ ★ バター ★ 薄力粉	★ 豚肉 ★ 豆腐 ★ 油揚げ ★ 鶏肉 ★ チーズ ★ 牛乳	しめじ 人参 ねぎ 白菜 チンゲン菜 ほうれん草 かぶ ブロッコリー きゅうり もやし	グラタン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g
15日	菜飯 さばの甘辛煮 野菜炒め のっぺい汁 麦茶	精白米 ごま じゃがいも	★ さば ★ 鶏肉 ★ おかか ★ 牛乳	小松菜 ねぎ キャベツ 椎茸 ほうれん草 人参 しめじ 大根	おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.4 g
16日	チキンカレーライス 金時豆の甘煮 れんこんサラダ すまし汁 麦茶	精白米 じゃがいも ★ バター ★ 薄力粉 ★ 食パン マヨネーズ	★ 鶏肉 ★ 金時豆 ★ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 れんこん きゅうり 大根 しめじ	のりマヨトースト 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
17日	あんかけうどん そぼろ煮 麦茶	★ うどん じゃがいも 片栗粉 ★ さつまいも ★ マーガリン	★ 豚肉 ★ 鶏肉 ★ のり ★ 牛乳	白菜 りんご ねぎ えのき みかん	ポテトもち 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.1 g
19日	ご飯 かじきの味噌焼き 昆布とさつまいもの煮物 すまし汁 麦茶	精白米 さつまいも ★ 食パン ★ マーガリン ごま	★ かじき ★ 油揚げ ★ 刻み昆布 ★ わかめ ★ 豆腐 ★ 牛乳	人参 れんこん ねぎ みかん りんご	黒ゴマサンド 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g
20日	ご飯 鶏つくねの煮物 白菜の塩炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ パン粉 ★ 片栗粉 ★ じゃがいも	★ 鶏肉 ★ ひじき ★ 牛乳	玉ねぎ 小ねぎ 白菜 玉ねぎ エリンギ 人参 かぶ もやし	ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.9 g
21日	ご飯 鮭の南部焼き 里芋のおかか和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ ごま ★ さつまいも ★ バター ★ 三温糖 ★ 片栗粉	★ 鮭 ★ 牛乳 ★ 小豆(21)	さといも ほうれん草 小松菜 かぼちゃ 人参 キャベツ 大根 えのき	7 かぼちゃおやき 牛乳 21 いとこ煮(冬至) 牛乳	エネルギー 7 515 kcal エネルギー 21 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.1 g 食塩相当量7 1.4 g 食塩相当量21 1.6 g
22日	ケチャップライス 鶏の唐揚げ りんごサラダ コーンスープ 麦茶	精白米 グラニュー糖 片栗粉 ★ キヤノーラ油 ★ バター ★ 薄力粉 ★ 黒砂糖	★ ウインナー ★ 鶏肉 ★ 豚肉 ★ 生クリーム ★ 卵 ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご コーン	8 黒糖蒸しパン 牛乳 22 デコレーションケーキ 牛乳	エネルギー 8 613 kcal エネルギー 22 765 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 30.6 g 食塩相当量8 2.3 g 食塩相当量22 2.3 g
9日	ご飯 卵と根菜の煮物 お浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ こんにゃく ★ 中華麺 ★ 片栗粉	★ 豚肉 ★ 卵 ★ おかか ★ 豆腐 ★ 牛乳	玉ねぎ かぶ れんこん 椎茸 ごぼう 白菜 ほうれん草 人参 もやし	あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g
10日	味噌ラーメン かぶの煮物 麦茶	★ 中華麺 ★ 餃子の皮 ★ キヤノーラ油	★ 豚肉 ★ ツナ ★ 牛乳	白菜 かぶ もやし かぼちゃ 人参 ねぎ	パンプキンパイ 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.6 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。