

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		
16 30 月	ご飯 豚肉の味噌煮 甘酢和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 じゃがいも 片栗粉 食パン	★ 豚肉 わかめ ★ クリームチーズ ★ 牛乳	玉ねぎ 白菜 しめじ 小ねぎ キャベツ りんご 人参 きゅうり かぶ	りんごチーズサンド 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g
17 31 火	ご飯 さばの塩焼き 里芋の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 薄力粉 三温糖 ★ バター ざらめ糖	★ さば 厚揚げ 油揚げ ★ 卵 ★ 牛乳	さといも 人参 れんこん 大根 しめじ	ざらめココアケーキ 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g
4 18 水	金目鯛ご飯 炒り鶏 紅白なます 味噌汁 麦茶 夕焼けご飯 鶏とさつまいもの煮物 磯和え 味噌汁 麦茶	精白米 こんにゃく じゃがいも 精白米 さつまいも こんにゃく	★ 金目鯛 豚肉 鶏肉 ★ 牛乳 ★ 鶏肉 豚肉 のり ★ 牛乳	たけのこ 大根 人参 玉ねぎ 印元 白菜 人参 もやし かぶ 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ ほうれん草	肉味噌おにぎり 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
5 19 木	ご飯 かじきの和風だれ ひじきの煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 しらたき 中華麺 コーン	★ かじき ひじき 大豆(5) 油揚げ(19) 豚肉 ★ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 ねぎ こねぎ	塩ラーメン 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.7 g
6 20 金	おもち(乳:ご飯) 田作り(乳:メダイの煮付) ごま和え すまし汁 麦茶 ご飯 豚玉炒め 春雨の和え物 味噌汁 麦茶	もち米 精白米 小豆 くるみ ごま 精白米 コーン 春雨 薄力粉・強力粉	★ きなこ 納豆 のり いりこ メダイ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ 豚肉 豆腐 ツナ 卵 ★ 牛乳	キャベツ もやし かぶ ほうれん草 えのき ねぎ 人参 小ねぎ 大根 玉ねぎ キャベツ 椎茸 にはら かぶ 人参 もやし ビーマン	七草粥 牛乳 ピザ(おたのしみおやつ) 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g
7 21 土	旨煮ラーメン じゃがいものごま炊き 麦茶	★ 中華麺 フランスパン 片栗粉 ★食パン じゃがいも ★マーガリン ごま	★ 豚肉 ★ 牛乳	白菜 もやし 人参 ねぎ	ラスク 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.6 g
23 月	ご飯 厚揚げの炒め物 じゃがいもサラダ 味噌汁 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	卵サンド (乳:パンプキンサンド) 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
10 24 火	ご飯 鮭フライ 酢醤油和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 パン粉 ★ 薄力粉 ★ キャノーラ油 ★ 食パン クラッカー	★ 鮭 油揚げ ★ ヨーグルト ★ 牛乳	小松菜 もも缶 きゅうり パイン缶 もやし みかん缶 人参 りんご 大根 ねぎ	フルーツヨーグルト (幼:クラッカー 乳:食パン付き) 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
11 25 水	ご飯 鶏肉のトマトソース コールスローサラダ シチュー 麦茶	★ 精白米 ★うどん コーン マヨネーズ じゃがいも ★ バター ★ 薄力粉	★ 鶏肉 ほたて 豚肉 ★ 牛乳	玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ きゅうり 白菜 人参 レモン ブロッコリー	味噌うどん 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.7 kcal 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.1 g
12 26 木	さつまいもご飯 ぶりのおろし煮 白菜の和え物 味噌汁 麦茶	精白米 さつまいも ごま	★ ぶり 豆腐 おかか ★ 牛乳	大根 ねぎ 白菜 梅干し 人参 もやし 小松菜 なめこ	梅おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g
13 27 金	ポークカレーライス 大豆の煮物 ごぼうサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★白玉麩 じゃがいも 小豆 ★ バター さつまいも ★ 薄力粉 こんにゃく マヨネーズ	★ 豚肉 大豆 昆布 ★ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 ごぼう キャベツ きゅうり 大根	13 ぜんざい(小正月) 牛乳 27 クッキー 牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 土	けんちんうどん おかか和え 麦茶	★ うどん ごま さつまいも 片栗粉	★ 豚肉 おかか 豆腐 ★ 牛乳	人参 キャベツ ねぎ 大根 ブロッコリー	大学いも 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.8 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。