

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			
13 27 月	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め ブロッコリーの卵あんかけ すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ 食パン ★ マーガリン じゃがいも マヨネーズ	★ 豚肉 ★ 卵 ★ 牛乳	白菜 大根 ねぎ 小松菜 エリンギ しめじ ブロッコリー きゅうり 人参 たけのこ	ポテトサンド 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g	
14 28 火	ご飯 鮭の照り焼き わかめと大根のサラダ さつまい汁 麦茶	精白米 ごま さつまいも こんにゃく ★ バター ★ 薄力粉	★ 鮭 わかめ しらす 鶏肉 ★ チーズ ★ 牛乳	大根 キャベツ かぶ 人参 ねぎ	ドリア 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.9 g	
1 15 水	ご飯 蒸し鶏の塩だれ れんこんの炒めもの 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ マヨネーズ ★ ペンネ ★ 薄力粉	★ 鶏肉 ★ 豚肉 ★ 牛乳	ねぎ えのき れんこん 小ねぎ 玉ねぎ 里芋 人参 エリンギ しめじ	ペンネミートソース 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	
2 16 木	ご飯 チャンプルー くるみ味噌和え (乳:ごま味噌和え) すまし汁 麦茶	(★) 精白米 くるみ マヨネーズ ごま	★ 厚揚げ ★ 豚肉 ★ ツナ のり ★ おかか ★ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 椎茸 白菜 小ねぎ しめじ キャベツ ほうれん草 もやし 人参	和風ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g	
3 17 金	やこめご飯 根菜のそぼろ煮 めざし・ししゃも 味噌汁 (乳:ムキカレイの煮付) ふりかけご飯 ぶりの唐揚げ 五目豆 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも ★ じゃがいも ★ 薄力粉	★ 大豆 しらす わかめ ★ めざし ししゃも 鶏肉 ★ 牛乳 豆腐	大根 玉ねぎ 人参 小ねぎ 人参 れんこん 小松菜	鬼まんじゅう 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g	
4 18 土	きつねうどん 白菜のごま浸し 麦茶	★ うどん ★ ごま ★ じゃがいも ★ 餃子の皮	★ 豚肉 ★ 油揚げ ★ 牛乳	人参 白菜 玉ねぎ もやし 小松菜 きゅうり えのき	サモサ 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.7 g	
6 20 月	ご飯 かじきのタンドリー焼き スパゲティーサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 ★ スパゲティ ★ マヨネーズ ★ うどん ★ じゃがいも ★ 片栗粉	★ かじき ★ ヨーグルト ★ 豚肉 ★ 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ きゅうり 人参 かぶ エリンギ	カレーうどん 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.1 g	
7 21 火	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ パン粉 ★ 片栗粉 ★ じゃがいも ★ マーガリン	★ 鶏肉 ★ 豚肉 ★ ひじき ★ 豆腐 ★ 青のり ★ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 れんこん なめこ 小ねぎ	のり塩じゃがもち 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g	
8 22 水	ご飯 豆腐の旨煮 梅肉和え 味噌汁 麦茶	精白米 片栗粉 じゃがいも	★ 豚肉 ★ 豆腐 ★ 鮭 ★ わかめ ★ 牛乳	しめじ 小松菜 ねぎ 梅干し チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 人参	鮭わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.4 kcal 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.1 g	
9 23 木	おこわ 鱈のマヨ焼き 車麩の卵とじ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★バター ★ もち米 ★ ごま ★ マヨネーズ ★ 白玉麩 ★ 薄力粉	★ 鶏肉 ★ 鱈 ★ 卵 ★ ヨーグルト ★ 牛乳	椎茸 里芋 人参 レモン 玉ねぎ しめじ 大根 小松菜	9 ヨーグルトケーキ 牛乳 23 ロールケーキ (おたのしみおやつ) 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g	
10 24 金	チキンカレーライス たたきごぼう 和風サラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★マーガリン ★ じゃがいも ★ バター ★ 薄力粉 ★ ごま ★ 食パン	★ 鶏肉 ★ 青のり ★ わかめ ★ 牛乳	玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう もやし ほうれん草 白菜	シュガーレーズントースト 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g	
25 土	トマトスパゲティ ポトフ 麦茶	★ スパゲティ ★ じゃがいも ★ ラード ★ 薄力粉	★ 鶏肉 ★ ウィンナー ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト	塩ちんすこう 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.4 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。