

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 豚肉のマヨネーズ焼き 納豆和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ 食パン	豚肉 納豆 おかか ★ 生クリーム ★ 牛乳	人参 いちご もやし 小松菜 里芋 かぶ しめじ	いちごホイップサンド☆ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 火	ご飯 麻婆豆腐☆ のりナムル 卵スープ 麦茶	★ 精白米 片栗粉 ごま クラッカー 食パン	豆腐 豚肉 のり ★ 卵 ★ 牛乳	椎茸 人参 にら もやし たけのこ 玉ねぎ ねぎ 小ねぎ キャベツ 桃、パイン きゅうり みかん、苺	フルーツヨーグルト☆ (乳:トースト 幼:クラッカー付) 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.9 g
1 15	1-15 ふりかけご飯 さばの甘辛煮 ごま和え 味噌汁 麦茶	精白米 もち米 ごま ★スパゲティ じゃがいも	★ さば 小豆 ウィンナー わかめ きなこ ★ 牛乳	ねぎ 人参 ほうれん草 玉ねぎ もやし 白菜 ビーマン	1 おはぎ☆ 牛乳	エネルギー 1 580 kcal たんぱく質 1 22.0 g 食塩相当量 1 1.8 g
29 水	29 ご飯 鮭フライ 白和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★スパゲティ ★ 薄力粉 ごま ★ パン粉 じゃがいも	★ 鮭 わかめ 豆腐 ウィンナー ★ 牛乳	ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン	15.29 ナポリタン☆ 牛乳	エネルギー 29 611 kcal たんぱく質 29 25.1 g 食塩相当量 29 1.9 g
2 16	2-16 ご飯 鶏の唐揚げ☆ じゃこ和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 フランスパン ★ マーガリン 片栗粉 ★ 食パン	★ 鶏肉 ★ しらす ★ 牛乳	キャベツ 小松菜 もやし 大根 人参 えのき	2.16 ざらめラスク☆ 牛乳	エネルギー 2 606 kcal たんぱく質 2 22.6 g 食塩相当量 2 2.1 g
30 木	30 ご飯 鶏肉のチーズ焼き 野菜炒め シチュー 麦茶	★ 精白米 ★薄力粉 ★ じゃがいも ★食パン ★ バター フランスパン	★ 鶏肉 ほたて ★ チーズ ★卵 ★ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ スナップエンドウ エリンギ 人参 ブロッコリー	30 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 30 649 kcal たんぱく質 30 26.1 g 食塩相当量 30 1.9 g
3 17	3 ちらし寿司 鱈の味噌焼き お浸し 潮汁 麦茶	★ 精白米 ごま 白玉粉 ★ 花麩 ★薄力粉	★ 卵 油揚げ 鱈 ★ 牛乳 蛤 小豆	椎茸 絹さや 小ねぎ 人参 菜の花 もやし	3 さくらもち 牛乳 17 ソーダーゼリー☆	エネルギー 3 531 kcal 食塩相当量 3 2.0 g
17 31 金	17-31 そぼろご飯 鱈の照り焼き 菜の花の和え物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★中華麺 ★ マヨネーズ ★ クラッカー ★ 食パン	★ 鶏肉 豚肉 ★ 鱈 ★ 牛乳	キャベツ かぼちゃ 菜の花 玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 パイン みかん 桃	(4.5歳 クラッカー付き) 牛乳 フルーツゼリー 牛乳 31 焼きそば 牛乳	エネルギー 31 542 kcal たんぱく質 31 24.3 g 脂質 31 15.1 g 食塩相当量 31 2.1 g
4 18 土	肉味噌うどん 大根サラダ 麦茶	★ うどん ★ 薄力粉 ★ バター	★ 鶏肉 ★ チーズ ★ 牛乳	ねぎ 人参 しめじ れんこん 大根 きゅうり	チーズスコーン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 4.5 g
6 月	ご飯 かじきの香り焼き さつまいもの煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ さつまいも ★ 強力粉 ★ 薄力粉	★ かじき ★ 油揚げ ★ ツナ ★ チーズ ★ 牛乳	ねぎ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ れんこん ピーマン 人参 コーン 大根 白菜	ピザ☆ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
7 21 火	ご飯 手羽元の煮物(乳:鶏肉) 小松菜と油揚げの炒め物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 食パン ★ マーガリン ★ マヨネーズ	★ 鶏手羽元 わかめ ★ 鶏肉 ★ 油揚げ ★ 豆腐 ★ 卵 ★ 牛乳	白菜 小松菜 人参 エリンギ なめこ かぼちゃ	卵サンド☆ (乳:パンプキンサンド) 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g
8 22 水	夕焼けご飯☆ 鮭のごま焼き☆ 切干大根煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★マーガリン ★ ごま ★ こんにゃく ★ バター ★ オレイン油 ★ 薄力粉	★ 鮭 ★ 油揚げ ★ 卵 ★ 生クリーム(22) ★ 牛乳	人参 小ねぎ 切干大根 小松菜 えのき ねぎ 里芋	8 エクレア☆ 牛乳 22 デコレーションケーキ☆ (4.5歳) 牛乳 いちごマーブルケーキ (1.2.3歳) 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.9 kcal 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 木	ご飯 ハンバーグ☆ ごまマヨサラダ コーンスープ☆ 麦茶	★ 精白米 ★薄力粉 ★ パン粉 ★中華麺 ★ 片栗粉 ★ マヨネーズ ★ ごま ★ バター	★ 豚肉 ★ 卵 ★ 生クリーム ★ 牛乳	玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし 人参 ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン	醤油ラーメン☆ 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g
10 24 金	ポークカレーライス☆ 金時豆の甘煮 れんこんサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★マーガリン ★ じゃがいも マヨネーズ ★ バター ★ 薄力粉 ★ 三温糖 ★ 食パン	★ 豚肉 ★ 金時豆 ★ ツナ ★ 生クリーム ★ 小豆(24) ★ 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 きゅうり いちご れんこん レモン 水菜 しめじ	10 食パンカナッペ (乳:いちごサンド、 ツナサンド) 牛乳 24 水ようかん☆ 牛乳 (乳:食パン付)	エネルギー 790 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.6 g
25 土	あんかけラーメン 中華和え 麦茶	★ 中華麺 さつまいも ★ 片栗粉 キャノーラ油 ★ 薄力粉 ★ バター	★ 豚肉 ★ 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 もやし 白菜	さつまいもかりんとう 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.5 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
☆印ははと組のリクエストメニューです。
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。