

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 17 月	ご飯 豚肉とアスパラの炒め物 新じゃがサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 油 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 三温糖	★ 豚肉 ★ 卵 ★ 牛乳	玉ねぎ 白菜 アスパラ もやし キャベツ ねぎ きゅうり 人参	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g	
4 18 火	4赤飯 18ご飯 鱈の生姜焼き 五目きんぴら 味噌汁 麦茶	もち米 ごま しらたき 精白米	★ ささげ ★ 鱈 ★ 豚肉 ★ 油揚げ ★ しらす ★ 牛乳	ごぼう 梅干し 人参 さや印元 大根 しめじ	梅しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g	
5 19 水	ピースご飯 擬製豆腐 ひじきの煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ しらたき ★ さつま芋 ★ マカロニ ★ 三温糖	★ 豆腐 ★ 卵 ★ ひじき ★ 油揚げ ★ きな粉 ★ 牛乳	グリーンピース キャベツ ねぎ 小ねぎ 椎茸 人参 小松菜	マカロニきなこ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.0 g	
6 20 木	ご飯 さばの味噌煮 菜の花の胡麻マヨ和え 若竹汁 麦茶	★ 精白米 ★ マヨネーズ ★ 食パン ★ マーガリン ★ はちみつ ★ 三温糖	★ さば ★ わかめ ★ 牛乳	菜の花 ねぎ 人参 もやし キャベツ 筍	はちみつトースト 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g	
7 21 金	ご飯 鶏肉の照り焼き 春野菜炒め 味噌汁 麦茶	精白米 じゃがいも 油	★ 鶏肉 ★ 豆腐 ★ 牛乳	キャベツ コーン 人参 えのき 玉ねぎ 小松菜 もやし スナックえんどう	ポテトフライ 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g	
8 22 土	クリームスパゲティ コールスローサラダ 麦茶	★ スパゲティ ★ バター ★ 薄力粉 ★ 精白米	★ ペーコン ★ 油揚げ ★ 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり アスパラ コーン エリンギ	いなり寿司 (乳:こぎつねおにぎり) 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g	
10 24 月	ご飯 豚肉のマーマレード焼き (1歳:鶏肉) 春雨の炒め物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ マーマレード ★ 春雨 ★ じゃが芋 ★ うどん	★ 豚肉 ★ ワカメ ★ 鶏肉 ★ 牛乳	玉ねぎ 白菜 にら ねぎ もやし えのき 人参 しめじ	うどん 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.6 g	
11 25 火	ご飯 鮭の塩焼き たけのこのそぼろ煮 味噌汁 麦茶	精白米 こんにゃく ごま	★ 鮭 ★ 豚肉 ★ 油揚げ ★ ワカメ ★ 牛乳	筍 キャベツ えのき 人参 小ねぎ かぼちゃ	ワカメおにぎり 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.2 g	
12 26 水	コーンライス ポテトオムレツ ツナサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ 薄力粉 ★ 三温糖 ★ バター	★ 豚肉 ★ 卵 ★ ツナ ★ 牛乳	コーン 人参 玉ねぎ かぶ マッシュルーム エリンギ キャベツ ほうれん草 きゅうり レモン	レモンケーキ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.9 kcal 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g	
13 27 木	ご飯 カジキの竜田揚げ アスパラの胡麻浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 油 ★ ごま 13三温糖 ★ 13バター ★ 13薄力粉 ★ 27クラッカー(乳:食パン) ★ 27グラニュー糖、苺ジャム	★ カジキ ★ 豆腐 ★ 27生クリーム ★ 牛乳	キャベツ 27いちご 人参 アスパラ もやし 小ねぎ	13ショートブレッド 27おたのしみおやつ いちごババロア (乳:トースト、幼:クラッカー付) 牛乳	エネルギー-13 561 kcal エネルギー-27 531 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質13 22.5 g 脂質27 20.3 g 食塩相当量 1.6 g	
14 28 金	春野菜カレーライス 白いんげん豆の甘煮 おかか和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃがいも ★ バター マーガリン ★ 薄力粉 食パン ★ 三温糖 はちみつ ★ ごま	★ 鶏肉 ★ 白いんげん豆 ★ 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 ねぎ アスパラ えのき グリーンピース 白菜 小松菜	黒ゴマサンド 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g	
1 15 土	味噌ラーメン ナムル 麦茶	★ 中華麺 ★ ごま ★ 食パン	★ ペーコン 豚肉 ★ ワカメ ★ チーズ ★ 牛乳	白菜 コーン 人参 キャベツ もやし トマト きゅうり ねぎ 玉ねぎ ピーマン	ピザトースト 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.4 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。