

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		
1 15 29 月	1・15筍ご飯 29ご飯 1・15豚肉の香味焼き (1歳:鶏肉) 29鶏肉のケチャップソテー 甘辛野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも 1・15じゃが芋 1・15小麦粉	★ 1・15油揚げ 1・15豚肉(1歳:鶏肉) 29鶏肉 ★ 卵 ★ 牛乳	1・15筍 人参 1・15椎茸 にはら エリンギ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 もやし 29小ねぎ	1・15チヂミ 29卵ご飯焼き 牛乳	エネルギー1・15 581 kcal エネルギー29 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質1・15 21.8 g 脂質29 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
2 16 30 火	ちまき アジの塩焼き 酢醤油和え 味噌汁 麦茶 ご飯 アジの胡麻味噌焼き 五目豆 味噌汁 麦茶	もち米 精白米 三温糖 上新粉 白玉粉 ★ 精白米 こんにゃく 胡麻 ★ うどん	★ アジ 小豆 油揚げ ★ 牛乳 アジ 大豆 豆腐 豚肉 刻み昆布 ワカメ 大豆	筍 かぶ キャベツ 椎茸 ねぎ きゅうり 人参 もやし 人参 キャベツ れんこん 玉ねぎ えのき	柏餅 牛乳 焼きうどん 牛乳	エネルギー2 443 kcal エネルギー16・30 497 kcal たんぱく質2 21.4 g たんぱく質16・3 24.7 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.0 g
17 31 水	ご飯 豚肉の甘酢炒め 五目和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 胡麻 じゃが芋	★ 豚肉 ハム 油揚げ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 小ねぎ しめじ 白菜 ほうれん草 もやし	肉味噌おにぎり 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g
18 木	ご飯 親子煮 和風サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ グラニュー糖 ★ クラッカー(乳児:食パン)	★ 鶏肉 卵 ホタテ のり ★ 生クリーム ★ 牛乳	わけぎ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ かぼちゃ 椎茸 えのき 大根 さくらんぼ みかん メロン	おたのしみおやつ プリンアラモード 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
19 金	ご飯 サバのトマトソース ポテトサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 小麦粉 マヨネーズ ★ 食パン ★ バター	★ サバ 豚肉 牛乳	玉ねぎ コーン ピーマン しめじ トマト アスパラ きゅうり 人参	ミルククリームサンド 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 土	ナポリタン 胡麻ドレサラダ 麦茶	★ スパゲティ マヨネーズ 油 さつまいも はちみつ	★ ウインナー 牛乳	ピーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり トマト 人参	大学芋 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 月	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き 煮浸し 具だくさん汁 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ こんにゃく ★ 中華麺	★ 鯖 油揚げ 豚肉 牛乳	小松菜 椎茸 えのき ねぎ 大根 キャベツ 人参 もやし ごぼう 玉ねぎ コーン	タンメン 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.4 g
9 23 火	ご飯 豆腐ハンバーグ フキの炒め煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 パン粉 こんにゃく ★ じゃが芋 ★ マーガリン 片栗粉	★ 豆腐 鶏肉 ひじき ★ 卵 ★ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ もやし 椎茸 キャベツ 人参 小ねぎ フキ 白菜	じゃがもち 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g
10 24 水	ご飯 鶏とじゃが芋の煮物 ゆかり和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 しらたき 三温糖 ★ バター レーズン	★ 鶏肉 卵 豆腐 ★ ヨーグルト ★ 牛乳	さや印元 ゆかり 玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 人参 レモン もやし	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.0 kcal 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.4 g
11 25 木	きつねごはん 鮭のにんにく醤油焼き さつまいもと昆布の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも	★ 油揚げ 鮭 刻み昆布 ワカメ がんと おかか ★ チーズ ★ 牛乳	ねぎ 人参 れんこん なめこ 玉ねぎ	おかかチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.4 g
12 26 金	ポークカレーライス そら豆 うりのじゃこ和え 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 ★ 麩 胡麻 マヨネーズ	★ 豚肉 しらす とろろ昆布 ★ 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 そら豆 えのき 白うり 白菜 小松菜	ごまマヨトースト 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
13 27 土	味噌うどん 厚揚げの煮物 麦茶	★ うどん しらたき ★ 薄力粉 ★ バター	★ 豚肉 油揚げ 厚揚げ ★ 卵 ★ 牛乳	白菜 ねぎ 人参 玉ねぎ	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.6 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付きまます。  
・0、1、2歳はおやつに果物が付きまます。  
※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。