

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		
12 26 月	ご飯 肉豆腐 納豆和え 味噌汁 麦茶	精白米 マヨネーズ	豚肉 豆腐 納豆 ツナ おかか 油揚げ ★牛乳	ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜 えのき かぼちゃ さや印元 玉ねぎ もやし	ツナマヨおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
13 27 火	しそじゃこご飯 鱈の西京焼き 野菜のマヨ炒め すまし汁 麦茶	精白米 マヨネーズ ★うどん じゃが芋	しらす 鱈 豚肉 ★牛乳	ゆかり エリンギ キャベツ 長ねぎ ピーマン もやし 人参 小松菜 玉ねぎ	カレーうどん 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g
14 28 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 さつま芋 春雨 マヨネーズ ★薄力粉 黒砂糖 油	豚肉 ハム 豆腐 ★卵 ★牛乳	玉ねぎ キャベツ 生姜 えのき 人参 もやし きゅうり	黒糖さつま芋蒸しパン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g
1 15 29 木	ご飯 1・15カジキの梅照り焼き 29サバの甘辛煮 ひじきサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 マヨネーズ 胡麻 29クラッカー 29グラニュー糖 1・15片栗粉 1・15三温糖	1・15カジキ 29サバ ひじき ツナ ワカメ 1・15きな粉 ★牛乳	1・15梅干し 玉ねぎ 人参 29長ねぎ れんこん 29メロン 小松菜 29ぶどうジュース	1・15わらびもち 29おたのしみおやつ あじさいゼリー 牛乳	エネルギー1・15 484 kcal エネルギー29 533 kcal たんぱく質1・15 19.0 g たんぱく質29 22.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g
2 16 30 金	2・16チキンカレーライス 30トマトハヤシ フレンチサラダ 大豆の甘煮 2・16すまし汁 30スープ 麦茶	精白米 30キャノーラ油 2・16じゃが芋 ★薄力粉 ★バター ★2・16食パン ★2・16コッペパン	2・16鶏肉 30豚肉 大豆 昆布 30きな粉 ★牛乳	玉ねぎ かぶ 人参 しめじ キャベツ 小ねぎ きゅうり コーン トマト 30マッシュルーム	2・16ミートトースト 30きなこ揚げパン 牛乳	エネルギー2・16 677 kcal エネルギー30 693 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質2・16 21.6 g 脂質30 24.3 g 食塩相当量 2.7 g
3 17 土	あんかけ焼きそば 酢味噌和え 麦茶	★中華麺 ★薄力粉 マヨネーズ	豚肉 ワカメ ★卵 ★牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ 筍 もやし チンゲン菜	お好み焼き 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.7 g
5 19 月	ご飯 鶏団子の煮物 梅肉和え 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 ★マーガリン 片栗粉	鶏肉 おかか ★チーズ ★牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん 梅干し 小松菜 なす きゅうり えのき もやし 小ねぎ ピーマン トマト	ピザポテト 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.3 g
6 20 火	ご飯 スズキの南蛮漬け 胡麻和え 味噌汁 麦茶	精白米 油 胡麻 ★マカロニ ★バター	スズキ ベーコン 海苔 ★牛乳	玉ねぎ 大根 ピーマン 長ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 舞茸 もやし しめじ えのき	和風きのこペンネ 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 水	ご飯 肉じゃが 白和え 味噌汁 麦茶	精白米 三温糖 じゃが芋 しらたき 胡麻 ★食パン ★マーガリン	豚肉 豆腐 油揚げ ★牛乳	さや印元 白菜 玉ねぎ もやし 人参 レモン ほうれん草 しめじ	レモンシュガートースト 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.7 kcal 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 木	夕焼けご飯 アジの蒲焼き 切干大根煮 味噌汁 麦茶	精白米 さつま芋	★アジ ★鶏肉 ★牛乳	人参 トマト 切干大根 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	チキンライスおにぎり 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.1 g
9 23 金	ご飯 カニ玉 中華和え スープ 麦茶	★精白米 ★バター ★三温糖 ★薄力粉	★卵 ★かに ★豆腐 ★牛乳	長ねぎ もやし 人参 エリンギ 椎茸 には きゅうり チンゲン菜	おせろクッキー 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.1 g
10 24 土	醤油ラーメン れんこんきんぴら 麦茶	★中華麺 薄力粉 しらたき レーズン ★三温糖 ★バター	★豚肉 ★牛乳	白菜 ねぎ 人参 れんこん もやし 小松菜	ミルクスコーン 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.2 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。