

| 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 | | |
| 10 24 月 | ご飯 ミートローフ 野菜炒め スープ 麦茶 | ★ 精白米 パン粉 | ★ 豚肉 卵 ベーコン ★ 牛乳 | ピーマン とうもろこし 人参 キャベツ たまねぎ なす しめじ ズッキーニ オクラ 冬瓜 | 焼きとうもろこし 牛乳 | エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g |
| 11 25 火 | ご飯 アジフライ 酢醤油和え 味噌汁 麦茶 | ★ 精白米 パン粉 ★ 薄力粉 さつま芋 | ★ アジ 牛乳 11鮭 ワカメ 25うなぎ 11のり | キャベツ 小松菜 きゅうり しめじ もやし 人参 | 11鮭わかめおにぎり 25うなぎおにぎり 牛乳 | エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g |
| 12 26 水 | ひじきご飯 ゴーヤチャンプルー お浸し 味噌汁 麦茶 | ★ 精白米 じゃが芋 薄力粉 ★ バター | ★ ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 おかか ★ ヨーグルト ★ 卵 牛乳 | しいたけ 人参 ゴーヤ 桃 なす キャベツ ほうれん草 もやし こねぎ | 桃のヨーグルトケーキ 牛乳 | エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g |
| 13 27 木 | ご飯 鯖の和風たれ かぼちゃのそぼろあん 味噌汁 麦茶 | ★ 精白米 スパゲティ じゃが芋 | ★ 鯖 油揚げ 鶏肉 牛乳 ツナ | 白菜 エリンギ トマト 玉ねぎ こねぎ かぼちゃ | 冷製パスタ 牛乳 | エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.5 kcal 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g |
| 14 28 金 | 夏野菜カレーライス 枝豆 れんこんサラダ すまし汁 麦茶 | ★ 精白米 薄力粉 ★ バター ★ 食パン ★ マーガリン ごま | ★ 枝豆 豚肉 ワカメ 豆腐 牛乳 | かぼちゃ ズッキーニ 玉ねぎ 人参 なす れんこん オクラ もやし しいたけ | メロンパン風トースト 牛乳 | エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.3 kcal 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g |
| 1 15 29 土 | 焼きそば さつま芋の胡麻和え 麦茶 | ★ 中華麺 さつま芋 精白米 ごま | ★ 豚肉 牛乳 | 人参 玉ねぎ もやし エリンギ いんげん キャベツ | 五平餅 牛乳 | エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.6 g |
| 3 31 月 | ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め もやしの磯マヨ和え 味噌汁 麦茶 | ★ 精白米 薄力粉 三温糖 ★ バター ★ マヨネーズ | ★ 豚肉 小豆 のり 厚揚げ 卵 ★ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 赤・黄ピーマン きゅうり 小松菜 ほうれん草 えのき | 小倉バター蒸しパン 牛乳 | エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g |
| 4 18 火 | わかめご飯 カジキの香り焼き 車麩の煮物 味噌汁 麦茶 | ★ 精白米 さつま芋 車麩 ★ バター 三温糖 ごま | ★ カジキ ワカメ 卵 ★ 牛乳 | ねぎ 大根 しいたけ 人参 いんげん にら もやし | スイートポテト 牛乳 | エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g |
| 5 19 水 | ご飯 豆腐の旨煮 オクラサラダ 味噌汁 麦茶 | 精白米 マヨネーズ | ★ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 | しめじ ねぎ 大根 きゅうり 人参 チンゲン菜 オクラ コーン 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ | カレーピラフおにぎり 牛乳 | エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.9 kcal 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g |
| 6 20 木 | ご飯 鮭の南部焼き なすの味噌炒め すまし汁 麦茶 | ★ 精白米 ごま 6クラッカー(乳児:食パン) こんにやく 6片栗粉 20グラニュー糖 20黒砂糖 | ★ 鮭 牛乳 20豆乳 20小豆 ★ 20生クリーム(4,5歳) | なす 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 白菜 もやし しいたけ 20メロン こねぎ 20みかん もも | 6ミルクココアもち 20お楽しみおやつ フルーツあんみつ 牛乳 | エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.1 g |
| 7 21 金 | ご飯 鶏じゃが 大豆サラダ 味噌汁 麦茶 | ★ 精白米 じゃが芋 しらたき ★ 7そうめん(乳児:うどん) ★ 21うどん | ★ 豆腐 21油揚げ 大豆 ツナ 鶏肉 7鶏ささみ肉 ★ 牛乳 | 人参 玉ねぎ こねぎ ねぎ なす 21えのき オクラ キャベツ 小松菜 きゅうり 7オクラ | 7七夕そうめん 乳児:うどん 21冷やしきつねうどん 牛乳 | エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.8 g |
| 8 22 土 | 冷やしタンメン ポテトサラダ 麦茶 | ★ 中華麺 じゃが芋 三温糖 ★ 薄力粉 ★ バター | ★ 豚肉 牛乳 | 小松菜 もやし 人参 ねぎ きゅうり コーン | ショートブレッド 牛乳 | エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 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。