

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		
14 28 月	ご飯 豚肉となすの炒め物 中華サラダ 味噌汁 麦茶	精白米	★ 豚肉 牛乳	玉ねぎ なす もやし きゅうり 人参 なめこ	キャベツ 小松菜 とうもろこし	ゆでとうもろこし 牛乳 エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.3 g
1 15 29 火	ご飯 1.15サバのさっぱり煮 29サバのおろし煮 おかか和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ 1・15バター 29ラード	★ サバ ★ 卵 ★ 牛乳 おかか	1.15ねぎ キャベツ オクラ 人参 もやし 白菜	こねぎ しめじ 29大根	1.15ざらめココアケーキ 29ちんすこう 牛乳 エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質1.15 15.8 g 脂質29 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
2 16 30 水	ピラフ 鶏つくね パインサラダ スープ 麦茶 ご飯 鶏天 ホタテサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ パン粉 ★ じゃが芋 ★ 30薄力粉	★ 豚肉 ★ 鶏肉 ★ 豆腐 ★ 2.16チーズ ★ 30カジキ ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん こねぎ 2.16枝豆 30ほたて	きゅうり キャベツ 2.16パイン ほうれん草 しいたけ マッシュルーム	2.16枝豆チーズおにぎり 30お魚おにぎり 牛乳 エネルギー 593 kcal たんぱく質2.16 23.6 g たんぱく質30 18.3 g 脂質2.16 15.0 g 脂質30 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
3 17 31 木	ご飯 3.17鮭のレモン焼き 31鮭の照り焼き 夏野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ さつま芋 ★ 中華麺	★ 鮭 ★ 豚肉 ★ 牛乳 31小豆	ねぎ レモン キャベツ なす ズッキーニ ピーマン	コーン エリンギ もやし 3.17玉ねぎ 3.17人参	3.17塩焼きそば 31水ようかん 牛乳 エネルギー-3.17 532 kcal エネルギー-31 458 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.5 g
4 18 金	ポークカレーライス ツルムラサキのサラダ 白いんげん豆の甘煮 すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ 食パン ★ 薄力粉 ★ バター	★ 白いんげん豆 ★ 豚肉 ★ ツナ ★ ワカメ ★ 牛乳	ツルムラサキ もやし 人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	キャベツ ねぎ	シュガーレーズントースト 牛乳 エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
5 19 土	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 麦茶	★ スパゲティ ★ じゃが芋 ★ 餃子の皮	★ 豚肉 ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン	キャベツ きゅうり コーン レモン	サモサ 牛乳 エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g
7 21 月	ご飯 豚玉炒め 大根サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 マヨネーズ ごま もち米	★ 豚肉 ★ 鶏肉 ★ 卵 ★ 油あげ ★ 牛乳	大根 玉ねぎ にら しいたけ きゅうり 人参	かぼちゃ 小松菜 ほうれん草	おこわおにぎり 牛乳 エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
8 22 火	ふりかけご飯 アジの塩焼き ごま味噌炒め すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ そうめん(幼児) ★ うどん(乳児) ★ ごま	★ アジ ★ 鶏肉 ★ おかか ★ 牛乳	小松菜 人参 ねぎ えのき 玉ねぎ キャベツ	なす しめじ こねぎ 梅干し	梅そうめん (乳児:うどん) 牛乳 エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.3 g
9 23 水	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ 薄力粉 ★ くるみ	★ 豆腐 ★ 豚肉 ★ 卵 ★ 牛乳 ★ ハム ★ 油揚げ	しいたけ にら たけのこ ねぎ ほうれん草 もやし	人参 きゅうり 玉ねぎ	黒糖くるみ蒸しパン 牛乳 エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
10 24 木	ご飯 カジキの香味焼き 昆布の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ コッパン ★ さつま芋	★ カジキ ★ ウインナー ★ 豆腐 ★ 刻み昆布 ★ 牛乳 ★ 油揚げ	玉ねぎ 人参 れんこん ねぎ えのき キャベツ		ホットドック 牛乳 エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.5 g
25 金	ご飯 鶏手羽と冬瓜の煮物 (乳児:鶏肉) じゃこ和え 味噌汁 麦茶	精白米	★ 鶏手羽元(乳児:鶏肉) ★ 牛乳 ★ ヨーグルト ★ しらす ★ ワカメ	冬瓜 小松菜 もやし 人参 きゅうり 大根	なめこ メロン パイン みかん	フルーツヨーグルト 牛乳 エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
12 26 土	冷やし肉味噌うどん ツナ大根 麦茶	★ うどん ★ 薄力粉 ★ バター	★ 鶏肉 ★ ツナ ★ 牛乳	ねぎ しめじ 大根 小松菜		スノーボールクッキー 牛乳 エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.3 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。