

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			
11 25 月	きのこご飯 カジキの照り焼き 野菜のそぼろあん 味噌汁 麦茶	★ 精白米 中華麺 じゃが芋	★ 油揚げ カジキ 豚肉 牛乳	えのき いんげん 椎茸 玉ねぎ しめじ なす 舞茸 小松菜 大根 キャベツ 人参 コーン もやし	冷やしタンメン 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g	
12 26 火	ご飯 卵とじ 胡麻和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 12バター ★ 薄力粉 ★ じゃが芋	★ 鶏肉 ★ 卵 ★ 牛乳 ★ 26クリームチーズ ★ 26生クリーム	玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 椎茸 こねぎ いんげん ほうれん草 キャベツ	12りんごのスコーン 26お楽しみおやつ チーズケーキ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.7 g	
13 27 水	ご飯 アジのパン粉焼き 甘辛野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ パン粉 ★ マーガリン	★ わかめ ★ 豆腐 ★ アジ ★ チーズ ★ 牛乳	人参 えのき キャベツ もやし パセリ 玉ねぎ にら	みたらしじゃがもち 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	
14 28 木	ご飯 回鍋肉 ワカメと大根の和え物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 クラッカー(乳児:食パン)	★ 豚肉 ★ 牛乳	人参 きゅうり 椎茸 かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ キャベツ みかん ピーマン 大根	牛乳寒天 乳児トースト 幼児クラッカー付 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.0 kcal 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g	
1 15 29 金	チキンカレーライス 金時豆の甘煮 ツナサラダ すまし汁 麦茶 えびクリームライス 金時豆の甘煮 ツナサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ バター ★ じゃが芋	★ 鶏肉 ツナ ★ 29えび ★ 金時豆 ★ 1.15しらす ★ 29卵 ★ 牛乳 29生クリーム	玉ねぎ 白菜 人参 1.15小松菜 キャベツ きゅうり ねぎ しめじ	1.15じゃこ菜おにぎり 29二色おにぎり 牛乳	エネルギー 674 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g	
2 16 30 土	冷やし中華 じゃが芋のごま浸し 麦茶	★ 中華麺 ★ じゃが芋 ごま ★ 薄力粉 ★ バター	★ 卵 ★ 牛乳 ★ ハム	もやし きゅうり 小松菜	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.2 g	
4 月	ご飯 酢豚(1~3歳:鶏肉) 豆腐サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 マヨネーズ	★ 油揚げ ★ 豚肉(鶏肉) ★ 豆腐 ★ 牛乳	人参 きゅうり 玉ねぎ オクラ ピーマン 白菜 たけのこ 舞茸 しいたけ こねぎ キャベツ	こぎつねおにぎり 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g	
5 19 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮 つみれ汁(乳児:すまし汁) 麦茶	★ 精白米 ★ スパゲティ	★ 鮭 ★ いわし(乳児:豆腐) ★ 油揚げ ★ ウインナー ★ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし こねぎ キャベツ 大根 人参 ピーマン 切干大根	ナポリタン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g	
6 20 水	ご飯 厚揚げと豚肉の炒め物 梅肉和え 味噌汁 麦茶	精白米 さつま芋	★ 厚揚げ ★ 豚肉 ★ おかか ★ 牛乳	キャベツ もやし たけのこ なす しいたけ 玉ねぎ 大根 えのき きゅうり 梅干し 人参	芋ようかん 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.2 kcal 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	
7 21 木	栗ご飯 さんまの蒲焼き(乳児:アジ) なめこおろし和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ じゃが芋	★ さんま(乳児:アジ) ★ 卵 ★ 油揚げ ★ 牛乳 ★ きなこ	栗 玉ねぎ 大根 なめこ 小松菜 きゅうり 人参	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g	
8 22 金	ご飯 タンドリーチキン りんごサラダ スープ 麦茶	精白米 22もち米	★ 8卵 ★ ヨーグルト ★ 鶏肉 ★ わかめ ★ 22小豆、きな粉 ★ 牛乳	キャベツ りんご 人参 きゅうり ねぎ 8こねぎ	8卵ご飯焼き 22おはぎ 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g	
9 土	きのこことナスのスパゲティ れんこんサラダ 麦茶	★ スパゲティ ★ 薄力粉 ★ バター	★ 卵 ★ 牛乳 ★ ベーコン	れんこん しめじ 小松菜 えのき 人参 なす 玉ねぎ	ドーナツ 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 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。