

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		
13 27 月	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き (1歳:鶏肉) れんこんきんぴら すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ しらたき ★ 薄力粉 ★ マーガリン	★ 豚肉(1歳:鶏肉) ★ 卵 ★ チーズ ★ 牛乳	人参 白菜 れんこん りんご 小松菜 小ねぎ もやし	りんごとチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 火	ご飯 サバの塩焼き 厚揚げの煮浸し 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋	★ サバ 厚揚げ おかか 海苔 ★ 牛乳	白菜 梅干し えのき ねぎ 人参 キャベツ	梅おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.1 g
1 15 水	1金時ご飯 15お赤飯 鶏団子の煮物 五目と和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 1さつま芋 胡麻 15もち米 ★ 中華麺	★ 鶏肉 ハム 15ささげ 油揚げ ワカメ 豚肉 ★ 牛乳	れんこん 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし 椎茸 なめこ	焼きそば 牛乳	エネルギー・1・15 504 kcal エネルギー・29 625 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質1・15 14.2 g 脂質29 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
29 水	ご飯 ミートボール ポテトサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 片栗粉 ★ パン粉 中華麺 ★ マヨネーズ はちみつ	★ 豚肉 ★ 卵 ★ 牛乳	ねぎ 玉ねぎ コーン もやし きゅうり 人参 しめじ ほうれん草 チンゲン菜	あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
2 16 30 木	ご飯 2・30ブリ大根 16ブリの竜田揚げ 白和え さつま汁 麦茶	★ 精白米 胡麻 ★ マヨネーズ ★ さつま芋 ★ こんにゃく ★ 2・30マーガリン ★ 2・30食パン 16コッペパン	★ ぶり ★ 豆腐 ★ 豚肉 ★ 2・30しらす ★ 16鶏肉 ★ 牛乳	2・30大根 ごぼう ほうれん草 ねぎ 人参 長ねぎ しめじ 16キャベツ かぶ	2・30じゃこトースト 16おたのしみおやつ 照り焼きチキンバーガー 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質2・30 22.0 kcal たんぱく質16 27.1 g 脂質2・30 17.8 g 脂質16 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
17 金	ご飯 卵入り肉野菜炒め かぼちゃの煮付け 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ 薄力粉	★ 豚肉 ★ 卵 ★ 油揚げ ★ 鶏肉 ★ 牛乳	玉ねぎ えのき 人参 大根 キャベツ 白菜 かぼちゃ 里芋	すいとん 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
4 18 土	鶏塩うどん ごま味噌炒め 麦茶	★ うどん ★ 胡麻 三温糖 ★ 薄力粉 ★ バター	★ 鶏肉 ★ ツナ ★ 卵 ★ 牛乳	ねぎ キャベツ 白菜 人参 しめじ 白菜	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.1 g
6 20 月	ご飯 鮭のクリームソース 根菜のトマト煮 スープ 麦茶	★ 精白米 ★ バター ★ 薄力粉 ★ じゃが芋	★ 鮭 ★ 鶏肉 ★ 油揚げ ★ 牛乳	エリンギ ごぼう 玉ねぎ 人参 しめじ トマト 大根 キャベツ れんこん もやし 椎茸	五目ご飯おにぎり 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 火	ご飯 八宝菜 のりナムル 味噌汁 麦茶	精白米 片栗粉 胡麻 じゃが芋 さつま芋	★ 豚肉 ★ えび ★ 海苔 ★ 油揚げ ★ 牛乳	たけのこ キャベツ 椎茸 もやし 人参 小松菜 白菜 大根 玉ねぎ 小ねぎ	焼き芋 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.3 g
8 22 水	そばろご飯 鯖の梅照り焼き さつま芋ときのこの炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 片栗粉 ★ さつま芋 じゃが芋 ★ マヨネーズ ★ マカロニ ★ バター ★ 薄力粉 パン粉	★ 鶏肉 ★ 鯖 ★ 豆腐 ★ ツナ ★ チーズ ★ 牛乳	さや印元 エリンギ 梅干し しめじ ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー 舞茸	グラタン 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 kcal 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.8 g
9 木	ご飯 飛龍頭 ごぼうサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 ★ パン粉 ★ キャノーラ油 ★ マヨネーズ ★ 胡麻 ★ 薄力粉	★ 豆腐 ★ 鶏肉 ★ ひじき ★ 卵 ★ 牛乳	ねぎ コーン 人参 小ねぎ ごぼう かぶ キャベツ もやし きゅうり しめじ レーズン	レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
10 24 金	チキンカレーライス 大豆の甘煮 コールスローサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ ★ じゃが芋 三温糖 ★ バター ★ 薄力粉 麩 食パン ★ マーガリン ★ いちごジャム	★ 鶏肉 ★ 大豆 ★ 昆布 ★ ワカメ ★ 牛乳	人参 レモン 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン キャベツ	ジャムトースト 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g
11 25 土	トマトスパゲティ じゃが芋サラダ 麦茶	★ スパゲティ 薄力粉 ★ じゃが芋 ★ マヨネーズ ★ バター	★ ベーコン ★ 卵 ★ 牛乳	しめじ キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ 人参	かぼちゃクッキー 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.5 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。