

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		
4 18 月	ご飯 豚肉と大根の味噌煮 ブロッコリーの和風サラダ かき玉汁 麦茶	精白米 こんにゃく マヨネーズ 胡麻	★ 豚肉 おかか 卵 ★ ひじき 油揚げ ★ 牛乳	大根 人参 ごぼう もやし しめじ にはら キャベツ ねぎ ブロッコリー ほうれん草	ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
5 19 火	ご飯 サバの甘辛煮 かぶサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ スパゲティ ★ 薄力粉	★ サバ 豚肉 おかか 海苔 ★ 牛乳	ねぎ 里芋 かぶ 白菜 きゅうり えのき 人参 玉ねぎ もやし ピーマン トマト	ミートソーススパゲティ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 水	ご飯 あんかけ卵焼き ほうれん草の炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 1さつま芋 ★ 食パン 15もち米 ★ マーガリン 三温糖	★ ひじき ワカメ ★ 鶏肉 ハム ★ 卵 きな粉 豆腐 ★ 牛乳	人参 コーン ねぎ もやし もやし 玉ねぎ ほうれん草 エリンギ	きなこトースト 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
7 21 木	ご飯 ブリの照り焼き さつま芋と昆布の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつま芋 ★ 7マーガリン 三温糖 7片栗粉	★ ぶり 刻み昆布 油揚げ 21小豆 ★ 牛乳	れんこん かぼちゃ 人参 もやし キャベツ ほうれん草	7かぼちゃおやき 21冬至 かぼちゃのいとこ煮 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.0 kcal 脂質7 16.9 g 脂質21 13.0 g 食塩相当量7 1.8 g 食塩相当量21 2.2 g
8 22 金	ケチャップライス 照り焼きチキン スパゲティサラダ シチュー 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ スパゲティ 薄力粉 ★ マヨネーズ 8三温糖 ★ 8乳:食パン幼:クラッカー ★ バター 22グラニュー糖、コーンスターチ	★ 8豚肉 22ウインナー ★ 鶏肉 ツナ ★ ほたて ★ 22生クリーム ★ 22卵 ★ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 大根 コーン 白菜 ピーマン ブロッコリー キャベツ 8ゆず 22苺、みかん	8ゆずゼリー (乳:トースト、幼:クラッカー付) 22おたのしみの日 デコレーションケーキ 牛乳	エネルギー8 599 kcal エネルギー22 779 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質8 18.9 g 脂質22 34.2 g 食塩相当量 1.7 g
9 土	塩バターラーメン ツナ大根 麦茶	★ 中華麺 ★ バター さつま芋 キャノーラ油	★ 豚肉 ツナ ★ 牛乳	チンゲン菜 ねぎ もやし 大根 人参	さつま芋フライ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g
11 25 月	ご飯 鶏とさつま芋の煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 オレイン油 さつま芋 三温糖 ★ こんにゃく 胡麻 ★ 薄力粉	★ 鶏肉 ★ 卵 ★ チーズ ★ 牛乳	玉ねぎ もやし ほうれん草 小ねぎ 白菜 人参 かぶ	チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
12 26 火	ご飯 カレーの煮付け 里芋のおかか和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ バター ★ 薄力粉	★ ムキカレイ おかか ★ 鶏肉 ★ チーズ ★ 牛乳	ねぎ 水菜 里芋 しめじ 人参 玉ねぎ きゅうり もやし	チキンドリア 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 水	ワカメご飯 豆腐のそぼろあんかけ じゃがじゃこサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 胡麻 ★ キャノーラ油 ★ じゃが芋 片栗粉 ★ うどん	★ ワカメ 豚肉 ★ 豆腐 ★ 鶏肉 ★ しらす ★ 油揚げ ★ 牛乳	えのき ごぼう れんこん 玉ねぎ 水菜 人参 キャベツ	カレーうどん 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.5 kcal 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.4 g
14 28 木	ご飯 鮭のホイル焼き 春雨の炒め物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 春雨 ★ バター	★ 鮭 ★ 油揚げ ★ ツナ ★ 海苔 ★ 牛乳	小ねぎ かぼちゃ 人参 ねぎ えのき 玉ねぎ にはら もやし	フレンチトースト 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.7 g
15 金	ポークカレーライス たたきごぼう ワカメの和え物 すまし汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 ★ じゃが芋 ★ バター ★ 薄力粉 ★ 胡麻 ★ 食パン	★ 豚肉 ★ ワカメ ★ とろろ昆布 ★ 卵 ★ 牛乳	人参 大根 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ ごぼう	和風ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g
16 土	たらこスパゲティ ポトフ 麦茶	★ スパゲティ ★ マヨネーズ ★ じゃが芋	★ たらこ 油揚げ ★ 海苔 ★ ウインナー ★ 牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	いなり寿司 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.6 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。