

/ 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			
15 29 月	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 片栗粉 ★ パン粉 ★ 29薄力粉 強力粉 15さつま芋	豆腐 鶏肉 ひじき 15小豆 ★ 卵 ★ 牛乳	かぶ キャベツ もやし こねぎ たまねぎ 人参 しいたけ コーン	15 ぜんざい 29お楽しみおやつ カスタードまん 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g	
16 30 火	ご飯 ブリの生姜焼き 切干大根煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 車麩 ★ 中華麺	★ ぶり 豆腐 油揚げ ★ 牛乳 豚肉	えのき もやし ねぎ 切干大根 人参 小松菜 白菜	塩ラーメン 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g	
17 31 水	ご飯 豚肉と白菜の炒め物 春雨サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 春雨	★ 豚肉 ハム 牛乳 鮭 わかめ	白菜 えのき チンゲン菜 もやし 大根 人参 舞茸 ねぎ	鮭わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.0 g	
4 18 木	おこわ 4金目鯛の煮付け 紅白なます 18メダイの煮付け 甘酢和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ごま もち米 ★ バター ★ 薄力粉 三温糖	★ 鶏肉 ★ 卵 ★ 牛乳 生クリーム 4金目鯛 18メダイ わかめ	4大根 白菜 玉ねぎ 椎茸 人参 レモン いんげん ねぎ 18キャベツ かぶ	レモンケーキ 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.7 kcal 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g	
5 19 金	冬野菜カレーライス 梅肉和え 白いんげん豆の甘煮 すまし汁 麦茶	★ 薄力粉 バター 精白米 じゃが芋 ★ 19食パン 19マヨネーズ	★ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ 白いんげん豆 ★ 19卵(幼児)	玉ねぎ れんこん カリフラワー 梅干し 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり えのき もやし 5七草	5七草粥 19卵サンド (乳児:ココアトースト) 牛乳	エネルギー-5 586 kcal エネルギー-19 674 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質5 13.8 g 脂質19 19.8 g 食塩相当量 1.7 g	
6 20 土	あんかけ焼きそば れんこんきんぴら 麦茶	★ 中華麺 ★ 薄力粉 バター しらたき 三温糖 粉糖	★ 卵 ★ 牛乳 ★ 豚肉	人参 れんこん 玉ねぎ いんげん もやし チンゲン菜	スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g	
22 月	ご飯 カジキの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ごま ★ 乳:食パン幼:クラッカー キャノーラ油	★ カジキ ★ 牛乳 おかか 豆腐 わかめ ★ ヨーグルト	キャベツ もも ブロッコリー パイン 人参 みかん もやし りんご ねぎ	フルーツヨーグルト (乳児:食パン幼児:クラッカー付) 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g	
9 23 火	ご飯 豚玉炒め 水菜と大根のサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ マーガリン	★ 卵 ★ 牛乳 ★ 豚肉 豚肉 のり ★ チーズ	玉ねぎ きゅうり にら もやし しいたけ こねぎ 大根 えのき 水菜 人参	カレーポテトピザ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g	
10 24 水	ご飯 鮭のにんにく醤油焼 ひじきの煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 しらたき ★ うどん	★ 鮭 ひじき 油揚げ ★ 鶏肉 ★ 牛乳	人参 れんこん 小松菜 かぼちゃ 白菜 しめじ えのき 玉ねぎ	きつねうどん 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.8 kcal 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.9 g	
11 25 木	コーンライス 鶏肉のピザソース ジャーマンポテト スープ 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ バター	★ 鶏肉 ベーコン しらす ★ 牛乳	玉ねぎ かぶ ピーマン 人参 キャベツ ブロッコリー 小松菜	じゃこ菜おにぎり 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	
12 26 金	おもち(乳児:ご飯) 田作り(乳児:サバ煮) お浸し けんちん汁 麦茶 ご飯 サバの味噌煮 お浸し けんちん汁 麦茶	★ 12もち米(幼児) 精白米 ★ 12くるみ ★ コッペパン キャノーラ油	★ 12小豆 きなこ 12のり 納豆 さば おかか 12いりこ(幼児) ★ 豆腐 ★ 牛乳	ほうれん草 ねぎ 人参 大根 もやし 大根 里芋 ごぼう	揚げパン 牛乳	エネルギー-12 629 kcal エネルギー-26 564 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.3 g	
13 27 土	ナポリタン フレンチサラダ 麦茶	★ スパゲティ ★ バター さつま芋	★ ウインナー ★ 牛乳	玉ねぎ きゅうり ピーマン コーン 人参 キャベツ	スイートポテト 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.3 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。