

/ 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			
26 月	ご飯 カジキの和風ダレ 白菜の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも マカロニ 三温糖	★ カジキ 厚揚げ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 白菜 人参 しめじ 小松菜 ねぎ	ココアマカロニ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.4 g	
27 火	ご飯 鶏肉のチーズ焼き じゃが芋のカレー炒め スープ 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ バター じゃが芋 三温糖	★ 鶏肉 ★ チーズ ★ 牛乳 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ねぎ	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.6 g	
28 水	ご飯 ブリのみぞれ煮 いそ和え 味噌汁 麦茶	精白米	★ ブリ ★ 卵 ★ 牛乳 鶏肉 のり	大根 ごぼう 水菜 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 里芋	オムライス風おにぎり 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g	
15 木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ごま 乳:食パン幼:クラッカー グラニュー糖	★ 豚肉 豆腐 牛乳	椎茸 ねぎ 人参 にら かぼちゃ たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ もやし りんご きゅうり レモン	りんごゼリー (乳児:食パン幼児:クラッカー付) 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.2 kcal 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g	
2 16 金	やこめご飯 味噌汁 麦茶 めざし ししゃも(乳児:鱈) 野菜のきんぴら 小松菜と油揚げのご飯 鱈の香り焼き 野菜のきんぴら 味噌汁 麦茶	★ 薄力粉 16バター 精白米 じゃが芋 2さつまいも こんにゃく 三温糖	★ 鶏肉 しらす ★ 牛乳16生クリーム ★ 2大豆 16油揚げ ★ 16卵 2めざし ししゃも 鱈	大根 16いちご 人参 16もも いんげん 16小松菜 もやし ごぼう 白菜 れんこん こねぎ	2鬼まんじゅう 16お楽しみおやつ ミルクレープ (乳児:クレープ) 牛乳	エネルギー-2 557 kcal エネルギー-16 586 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質2 15.7 g 脂質16 22.0 g 食塩相当量 2.2 g	
3 17 土	ミートソーススパゲティー スープ 麦茶	★ スパゲティー 精白米 米粉	★ 卵 ★ 牛乳 豚肉	人参 コーン 玉ねぎ かぶ ピーマン 玉ねぎ キャベツ こねぎ	卵ご飯焼き 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g	
5 19 月	ご飯 卵とじの煮物 ごま酢和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ごま じゃが芋 さつまいも ★ マーガリン 片栗粉	★ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ 卵	玉ねぎ 人参 人参 きゅうり 椎茸 まいたけ いんげん こねぎ かぶ もやし	のり塩じゃがもち 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	
6 20 火	夕焼けご飯 サバの塩焼き マヨ炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 ★ バター ★ 薄力粉 三温糖	★ さば ★ 牛乳 卵 小豆 豚肉 豆腐	人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ ごぼう ねぎ	小倉バター蒸しパン 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g	
7 21 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 食パン ★ 薄力粉 ★ バター	★ 豚肉 油揚げ ★ チーズ ★ 生クリーム ★ ツナ ★ 牛乳	人参 白菜 玉ねぎ コーン 小松菜 マッシュルーム えのき かぶ ねぎ	グラタントースト 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.8 kcal 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g	
8 22 木	ご飯 鮭フライ カリフラワーのサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 パン粉 ★ キャノーラ油 ★ 中華麺 マヨネーズ	★ 鮭 ★ 牛乳 豚肉	キャベツ 白菜 人参 もやし ブロッコリー ねぎ カリフラワー しめじ 大根 ほうれん草	煮干中華そば 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g	
9 23 金	チキンカレーライス ツナサラダ 大豆の煮物 すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ バター ★ 薄力粉 じゃが芋 ごま	★ 鶏肉 ★ 昆布 ★ ツナ ★ 大豆 ★ わかめ ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり えのき もやし	昆布おにぎり 牛乳	エネルギー-12 663 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g	
10 24 土	みそうどん ゆかり和え 麦茶	★ うどん ★ 餃子の皮 バター ★ じゃが芋 ★ キャノーラ油	★ 豚肉 ★ 牛乳 ★ チーズ ★ 油揚げ	白菜 きゅうり 人参 チンゲン菜 玉ねぎ もやし えのき	ベーコンポテトパイ 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.7 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。