

/ 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			
12 26 月	ご飯 ハンバーグ りんごサラダ☆ コーンスープ☆ 麦茶	★ 精白米 ★ パン粉 ★ バター ★ 三温糖 ★ 薄力粉	★ 豚ひき ★ 卵 ★ 牛乳 生クリーム ★ 鮭 ★ のり	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 きゅうり りんご	しゃけおにぎり☆ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 23.8 g 19.5 g 2.0 g
13 27 火	ワカメご飯☆ 鮭のんにく焼き☆ 切干大根煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ざらめ ★ 薄力粉 ★ バター ★ 三温糖 ★ ごま	★ 鮭 ★ 牛乳 ★ わかめ ★ 油揚げ ★ 卵	玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 かぼちゃ 白菜	ざらめココアケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 22.0 g 14.4 g 2.0 g
14 28 水	ご飯 家常豆腐 胡麻和え スープ 麦茶	★ 精白米 ★ ごま ★ 中華麺	★ 豚肉 ★ 厚揚げ ★ 牛乳 ★ 豚ひき	たけのこ 椎茸 人参 コーン ピーマン ねぎ ほうれん草 こねぎ もやし キャベツ	味噌ラーメン☆ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 24.2 g 16.1 g 3.3 g
1 15 29 木	ちらし寿司 潮汁 鰯の味噌焼き おひたし 麦茶	★ 精白米 ごま 白玉粉 ★ 花麩 ★薄力粉	★ 卵 ★ 油揚げ 鰯 ★ 牛乳 蛤 小豆	椎茸 絹さや 小ねぎ 人参 菜の花 もやし いちご	1さくらもち 15ゆずゼリー☆ 29サイダーゼリー☆ (乳3歳 フルーツゼリー) 15.29(乳:食パン幼:クラッカー付) 牛乳	エネルギー たんぱく質1 たんぱく質1529 脂質 食塩相当量1 食塩相当量 15.29	539 kcal 24.4 g 22.2 g 11.7 g 2.2 g 1.7 g
2 16 30 金	ご飯 鶏のからあげ☆ (乳:鶏団子のからあげ) 2.16白和え 30じゃこ和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ ごま ★ じゃが芋 ★ 2.16うどん30中華麺	★ 鶏肉 2.16豆腐 ★ 牛乳 ★ 油揚げ ★ 豚肉	玉ねぎ 30キャベツ 人参 30もやし ほうれん草 しめじ 白菜	2.16カレーうどん☆ 30焼きそば 牛乳	エネルギー-2.16 エネルギー-30 たんぱく質 食塩相当量2.16 食塩相当量30	560 kcal 532 kcal 18.6 g 2.7 g 1.7 g
3 17 31 土	ナポリタンスパゲティー☆ フレンチサラダ 麦茶	★ スパゲティー ★ じゃが芋 ★ マーガリン	★ ウィンナー ★ 牛乳	人参 コーン 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり 玉ねぎ レモン	みたらしじゃがもち 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 13.5 g 11.1 g 2.6 g
5 19 月	ご飯 豚肉の香味焼き (1歳:鶏つくねの香味焼き) 野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ さつまいも ★ 中華麺	★ 豚肉 ★ 豚ひき ★ 牛乳 ★ 卵	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 キャベツ 大根 ほうれん草 ねぎ	塩ラーメン☆ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 25.8 g 20.2 g 2.3 g
6 20 火	ふりかけご飯☆ ブリのしょうが焼き☆ ひじきの煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも ★ ごま ★20フランスパン ★ 6マーガリン 食パン ★ 三温糖 ★20バター ★ しらたき	★ ブリ ★ 牛乳 卵 ★ おかか ★ ひじき	人参 小松菜 白菜 えのき	6卵サンド☆ (乳:ココアトースト) 20フレンチトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質6 たんぱく質20 脂質 食塩相当量	517 kcal 20.9 g 22.4 g 18.6 g 2.7 g
7 水	ご飯 親子煮 れんこんサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ 三温糖 ★ バター	★ 鶏肉 ★ 卵 ★ 豆腐 ★ きなこ ★ 牛乳	人参 わけぎ 玉ねぎ きゅうり 椎茸 小松菜 れんこん 舞茸 こねぎ	ドーナツ☆ (4.5歳) きな粉蒸しパン (乳3歳) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 kcal 18.1 g 20.5 g 1.7 g
8 22 木	ご飯 カジキのマーマレード焼き コールスローサラダ シチュー☆ 麦茶	★ 精白米 うどん ★ じゃが芋 ★ マーマレード ★ バター ★ 薄力粉	★ カジキ ★ 牛乳 ★ ベーコン ★ 鶏肉	玉ねぎ レモン キャベツ ブロッコリー きゅうり 小松菜 人参 えのき コーン	きつねうどん☆ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 25.6 g 21.0 g 2.7 g
9 23 金	ポークカレーライス☆ キャベツのレモン醤油和え 白いんげん豆の甘煮 すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ バター 白玉麩 ★ 薄力粉 ★ 三温糖	★ 豚肉 ★ 牛乳 ヨーグルト ★ いんげん豆 ★ 卵 ★ 9生クリーム	玉ねぎ 人参 20パイ 大根 レモン いちご キャベツ 小松菜 ほうれん草 コーン 9もも みかん	9ヨーグルトケーキ トライフル(5歳) 23フルーツヨーグルト☆ 牛乳	エネルギー-9 エネルギー-23 たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 kcal 604 kcal 19.5 g 18.0 g 1.8 g
24 土	肉味噌ラーメン れんこんきんぴら 麦茶	★ 中華麺 バター ★ 薄力粉 ★ しらたき ★ 三温糖	★ 鶏ひき ★ 卵 ★ 牛乳	ねぎ 小松菜 しめじ れんこん 人参	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 22.0 g 14.7 g 2.3 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。
☆印ははと組のリクエストメニューです。

・0、1歳はおやつにスープが付きます。
・0、1、2歳はおやつに果物が付きます。
※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。