

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		
2 16 月	2赤飯 16ご飯 鱈の塩焼き 甘辛野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 2もち米 ★ 2黒ごま ★ 黒砂糖 ★ 薄力粉 くるみ	★ さわら ★ わかめ 2ささげ ★ 牛乳 卵 豆腐	キャベツ 玉ねぎ もやし には 人参 白菜	黒糖くるみ蒸しパン 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 火	ご飯 豚肉と春キャベツの炒め ゆかり和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ マカロニ 薄力粉	★ 豚肉 ★ 牛乳	キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 人参 しめじ きゅうり こねぎ ピーマン	マカロニミートソース 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g
4 18 水	鶏ごぼう飯 豆腐の旨煮 菜の花のごまマヨ和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 白ごま ★ グラニュー糖 ★ マーガリン 18コッペパン	★ 鶏肉 ★ 豚肉 ★ 豆腐 ★ 油揚げ ★ 牛乳 生クリーム ★ 18きなこ	ごぼう 舞茸 菜の花 さつまいも もやし 人参 キャベツ しめじ かぼちゃ ねぎ えのき チンゲン菜 4白桃 黄桃	4おたのしみおやつ パンナコッタ(桃ソース) (乳:トースト、幼:クラッカー付) 18揚げパン(きなこ) 牛乳	エネルギー4 700 kcal エネルギー18 567 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質4 28.3 g 脂質18 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 木	ご飯 鮭の南部焼き たけのこのそぼろ煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ こんにゃく じゃがいも ★ 白ごま ★ 薄力粉 バター ★ 黒ごま	★ 鮭 わかめ ★ 鶏肉 ★ 牛乳 卵	たけのこ かぶ 人参 えのき こねぎ もやし	わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 金	ご飯 味噌つくね焼き 新じゃが炒め 若竹汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃがいも ★ 薄力粉	★ 鶏肉 わかめ ★ カジキ 豚肉 ★ 牛乳 卵 豆腐	玉ねぎ ねぎ れんこん には こねぎ 人参 キャベツ たけのこ	チヂミ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.3 g
7 21 土	醤油ラーメン ブロッコリーのおかか和え 麦茶	★ 中華麺 パター ★ 薄力粉	★ 豚肉 ★ 牛乳 卵	白菜 キャベツ もやし ブロッコリー 人参 かぼちゃ ねぎ	かぼちゃクッキー 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.8 g
9 23 月	ご飯 サバの味噌煮 新ごぼうのサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ 白ごま	★ さば ★ 豆腐 ★ しらす ★ 牛乳	ごぼう しめじ キャベツ 梅干し 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	梅しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g
10 24 火	ご飯 鶏団子の煮物 アスパラの胡麻浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 白ごま ★ ビーフン	★ 鶏肉 ★ 豚肉 ★ 牛乳	玉ねぎ えのき れんこん 白菜 しいたけ ほうれん草 キャベツ には アスパラガス 人参	焼きビーフン 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.9 g
11 25 水	グリーンピースご飯 ポテトオムレツ 根菜のトマト煮 スープ 麦茶	★ 精白米 ★ じゃがいも ★ 薄力粉 バター	★ 卵 ヨーグルト ★ 豚肉 ★ 牛乳	グリーンピース 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム もやし 大根 しめじ れんこん 黄桃 ごぼう トマト	桃のヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.5 kcal 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 26 木	ご飯 カジキのんにく醤油揚げ もやしのいそマヨ和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃがいも ★ マーガリン	★ カジキ しらす ★ のり ★ 牛乳	キャベツ 小松菜 人参 もやし 大根 舞茸 ねぎ	じゃがもち 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g g g
13 27 金	春野菜カレーライス 金時豆の甘煮 梅肉和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 ★ じゃがいも ★ 薄力粉 食パン ★ マーガリン バター	★ 鶏肉 金時豆 ★ おかか さわら ★ わかめ ★ 牛乳	玉ねぎ 梅干し 人参 こねぎ アスパラガス 小松菜 グリーンピース もやし キャベツ	シュガーレーズントースト 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.9 g
14 28 土	クリームスパゲティー ツナサラダ 麦茶	★ スパゲティー ★ 薄力粉 バター	★ ベーコン ★ ツナ ★ 卵 ★ 牛乳	玉ねぎ キャベツ えんどう きゅうり しめじ 人参	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.4 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。