

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			
14 28 月	たけのご飯 サバの甘辛煮 五目和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも 三温糖 白ごま バター	★ サバ わかめ ハム 油揚げ 牛乳	たけのこ 大根 人参 えのき しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	スイートポテト 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g	
1 15	ご飯 鶏肉のケチャップソテー フキの炒め煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 こんにゃく 三温糖 薄力粉 マーガリン	★ 鶏肉 おかか 油揚げ 牛乳 卵 チーズ	ふき レモン 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	レモンケーキ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g	
29 火	ご飯 鶏肉のオレンジソース 煮浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 マーマレード 薄力粉	★ 鶏肉 マーガリン チーズ 油揚げ 卵 牛乳	小松菜 人参 えのき もやし 玉ねぎ キャベツ りんご	りんごとチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.0 g	
2 16 30 水	ちまき アジの塩焼き 酢醤油和え 味噌汁 ご飯 アジのごま味噌焼き 五目豆 すまし汁 麦茶	★ 精白米 もち米 上新粉 白玉粉 三温糖 さつまいも 精白米 こんにゃく 白ごま	★ 鶏肉 アジ あずき 牛乳 アジ 刻み昆布 ひじき 大豆 豆腐 油揚げ 牛乳	椎茸 人参 たけのこ しめじ キャベツ きゅうり もやし ねぎ 人参 れんこん ねぎ しめじ ほうれん草	柏餅 牛乳 ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー-2 442 kcal エネルギー-16.30 529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.0 g	
17 31 木	ご飯 ミートローフ ポテトサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 じゃがいも パン粉 うどん	★ 豚肉 鶏肉 牛乳 卵	玉ねぎ こねぎ 人参 アスパラガス ピーマン ねぎ コーン キャベツ きゅうり しめじ かぶ	鶏塩うどん 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.7 g	
18 金	ご飯 豚玉炒め 大根サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃがいも 食パン	★ 豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ もやし にら キャベツ しいたけ しめじ 大根 りんご きゅうり 人参	ジャムトースト 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g	
19 土	たらこスパゲティ 胡麻ドレサラダ 麦茶	★ スパゲティ 白ごま ★ 薄力粉 バター	★ たらこ のり 牛乳 卵	キャベツ 人参 きゅうり コーン	ミルクスコーン 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g	
7 21 月	ご飯 鶏肉の照り焼き さつまいもと昆布の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも スパゲティ 薄力粉 新じゃがいも	★ 鶏肉 刻み昆布 がんもどき ツナ 牛乳 バター	れんこん アスパラガス キャベツ もやし えのき 玉ねぎ 人参	春野菜クリームスパゲティ 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g	
8 22 火	きつねご飯 鱈の西京焼き 野菜のマヨ炒め すまし汁 麦茶	★ 精白米 薄力粉	★ 鱈 ウィンナー わかめ 牛乳 油揚げ 卵 ★ バター	ねぎ かぶ キャベツ もやし ピーマン コーン 人参 玉ねぎ エリンギ	コーンウィンナー蒸しパン 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g	
9 23 水	ご飯 飛龍頭 磯和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃがいも パン粉 マーガリン	★ 豆腐 卵 鶏肉 ひじき ★ チーズ のり	ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし トマト 白菜 こねぎ	ピザポテト 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.3 kcal 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g	
10 24 木	ご飯 鮭のレモン焼き 春雨の炒め物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 はるさめ 三温糖 ★ 10食パン マーガリン ★ 24コッペパン 薄力粉	★ 鮭 24豚肉 ★ 24チーズ	ねぎ 小松菜 レモン さつまいも にら 24玉ねぎ もやし 人参 キャベツ	10メロンパン風トースト 牛乳 24おたのしみおやつ チーズバーガー 牛乳	エネルギー-10 490 kcal エネルギー-24 565 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g	
11 25 金	チキンカレーライス そら豆 うりのじゃこ和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 じゃがいも ★ バター 薄力粉	★ 鶏肉 のり しらす そら豆 とろろ昆布 牛乳	玉ねぎ ねぎ 人参 白うり 小松菜 もやし 白菜	夕焼けご飯おにぎり 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g	
12 26 土	あんかけ焼きそば ツナ大根 麦茶	★ 中華麺 ★ 薄力粉	★ 豚肉 おかか ツナ 青のり ★ 卵 ★ 牛乳	人参 大根 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜	お好み焼き 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.9 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。