

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		
11 25 月	ご飯 肉豆腐 納豆和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 薄力粉	★ 豚肉 豆腐 納豆 おかか ★ 牛乳 ★ 卵	ごぼう 小松菜 ねぎ かぼちゃ えのき 玉ねぎ さや印元 しめじ 人参 干しぶどう もやし	レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
12 26 火	ご飯 カジキの梅照り焼き 切干大根煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 中華麺	★ かじき ★ 牛乳 ★ 油揚げ 豚肉	切干大根 きゅうり 人参 小松菜 もやし ねぎ キャベツ	ジャージャー麺 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.1 g
13 27 水	ご飯 肉じゃが 白和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 しらたき ★ 白ごま マーガリン ★ フランスパン ★ 食パン	★ 豚肉 豆腐 わかめ ★ 牛乳	人参 大根 玉ねぎ さやえんどう ほうれん草 しめじ えのき	シュガーラスク 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 木	しそじゃこご飯 アジの蒲焼き 野菜のそぼろあん 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 マーガリン	★ しらす ★ あじ ★ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ チーズ	大根 人参 さや印元 ねぎ もやし 小松菜	チーズじゃがもち 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g
1 15 29 金	1.15ポークカレーライス 29トマトハヤシ フレンチサラダ 白いんげん豆の甘煮 1.15すまし汁 29スープ 麦茶	★ 精白米 じゃがいも ★ 薄力粉 ★ バター ★ 29もち米 ★ 29白ごま	★ 豚肉 ★ 白いんげん豆 ★ 1.15しらす ★ 1.15わかめ ★ 牛乳 ★ 29鶏肉	玉ねぎ かぶ 人参 こねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン レモン 29マッシュルーム しいたけ 29ほうれん草	1.15じゃこわかめおにぎり 29おこわおにぎり 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
2 16 30 土	塩ラーメン ナムル 麦茶	★ 中華麺 ★ 白ごま さつまいも	★ 豚肉 ★ わかめ ★ 牛乳	白菜 コーン もやし キャベツ 人参 きゅうり ねぎ	大学芋 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g
4 18 月	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 はるさめ ★ 白ごま ★ バター ★ 薄力粉	★ 豚肉 ★ ハム ★ 油揚げ ★ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 小松菜 もやし きゅうり	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 火	ご飯 スズキの南蛮漬け ひじきサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 白ごま	★ すずき ★ ひじき ★ ツナ ★ 牛乳 ★ きなこ	人参 えのき 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 れんこん もやし	わらびもち 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 水	菜飯 卵とじの煮物 おいもサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも ★ 白ごま ★ じゃがいも ★ ペンネ	★ 鶏肉 ★ ベーコン ★ 卵 ★ のり ★ 牛乳	小松菜 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 人参 こねぎ しいたけ しめじ さや印元 舞茸 かぼちゃ えのき	和風きのこペンネ 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 kcal 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g
7 21 木	ご飯 鶏肉のチーズ焼き じゃがいものカレー炒め スープ 麦茶	★ 精白米 じゃがいも ★ 21食パン ★ 21バター ★ 7食パン:乳 クラッカー:幼	★ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ チーズ	玉ねぎ 7ぶどう 人参 7メロン ピーマン エリンギ にら かぶ	7おたのしみおやつ あじさいゼリー (乳:トースト、幼:クラッカー付) 21ミルククリームサンド 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.4 g g g
8 22 金	ご飯 鰯のねぎ塩だれ ごま酢和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 白ごま	★ さわら ★ わかめ ★ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ 卵	こねぎ なめこ ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 きゅうり	オムライス風おにぎり 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.9 g
9 23 土	みそうどん 厚揚げの煮物 麦茶	★ うどん ★ しらたき ★ バター ★ 薄力粉	★ 豚肉 ★ 厚揚げ ★ 油揚げ ★ 牛乳	白菜 ねぎ 人参 玉ねぎ えのき	スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.3 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。

・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。