

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			
13 27 月	ご飯 回鍋肉 ワカメときゅうりの酢の物 味噌汁 麦茶	精白米	★豚肉 牛乳 ワカメ	玉ねぎ きゅうり 人参 大根 もやし もやし キャベツ ねぎ 椎茸 小松菜 ピーマン とうもろこし	ゆでとうもろこし 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.6 g	
14 28 火	ふりかけご飯 カジキの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 麦茶	★精白米 薄力粉 黒砂糖	★カジキ 鶏ひき肉 卵 ★牛乳 おかか 青のり しらす	冬瓜 オクラ 人参 えのき こねぎ キャベツ 玉ねぎ	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.9 g	
1 15 29 水	ご飯 1・15豚のマヨネーズ焼き 29豚のマーマレード焼き (1歳:鶏肉) 夏野菜炒め 味噌汁 麦茶	精白米 31マーマレードジャム 1.15マヨネーズ	★豚肉(鶏肉) ワカメ ★1.15枝豆 ★29卵 ★1.15チーズ ★牛乳 29鶏ひき肉	なす 大根 ズッキーニ しめじ ピーマン 29玉ねぎ 赤・黄パプリカ 29人参 キャベツ 29こねぎ コーン	1.15枝豆チーズおにぎり 29卵ご飯焼き 牛乳	エネルギー1.15 587 kcal エネルギー29 513 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質1.15 18.9 g 脂質29 15.7 g 食塩相当量 1.6 g	
2 16 30 木	ご飯 2・16鮭の西京焼き 30鮭のちゃんちゃん焼き 梅肉和え すまし汁 麦茶	★精白米 さつまいも 中華麺 おかか	★鮭 豚ひき肉 ★牛乳 青のり	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 30ねぎ 大根 こねぎ えのき	2.16焼きそば 30塩焼きそば 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.1 g	
3 17	ご飯 つくねの甘辛煮 じゃが芋の和風サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 マヨネーズ じゃが芋 ★乳:食パン 幼:クラッカー	★鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ 舞茸 キャベツ しいたけ ねぎ 人参 なす れんこん みかん きゅうり	夏みかんゼリー 乳児:トースト幼児:クラッカー付 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g	
31 金	ご飯 ミートボール じゃが芋のサラダ スープ 麦茶	★精白米 パン粉 マヨネーズ	★卵 ★牛乳 小豆 豚ひき肉	小松菜 なす キャベツ ねぎ 舞茸 きゅうり 玉ねぎ 人参	水ようかん 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g	
4 18 土	冷やし中華 さつまいもの甘煮 麦茶	★中華麺 ★ごま 精白米 さつまいも	★ハム ★牛乳	もやし きゅうり 小松菜	五平餅 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g	
6 20 月	ご飯 ゴーヤチャンプルー オクラのいそじゃこ和え 味噌汁 麦茶	★精白米 さつまいも 薄力粉 ★バター	★豆腐 油揚げ ★豚肉 ★卵 ★牛乳 ★ヨーグルト しらす のり おかか	ゴーヤ 小松菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ パイン オクラ 人参 もやし	パインヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.0 g	
7 21 火	そぼろご飯 サバのさっぱり煮 なめこおろし和え 味噌汁 麦茶	★精白米 じゃが芋 ★そうめん(乳:うどん)	★鶏ひき肉 ★サバ ★鶏肉 ★牛乳	いんげん 小松菜 ねぎ もやし 大根 しめじ なめこ こねぎ 人参 梅干し きゅうり えのき	梅そうめん (乳児:うどん) 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g	
8 22 水	ご飯 鶏のクリームソース マカロニサラダ スープ 麦茶	★精白米 じゃが芋 ★バター マーガリン ★薄力粉 ★マカロニ マヨネーズ	★鶏肉 ★豆腐 ★牛乳 ツナ	玉ねぎ エリンギ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり にら	じゃが芋田楽 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.3 g	
9 23 木	ご飯 アジのパン粉焼き なすのオイスター炒め 味噌汁 麦茶	★精白米 食パン ★パン粉 ★薄力粉	★アジ ★チーズ ★牛乳 ★ツナ	もやし 玉ねぎ しめじ ほうれん草 ねぎ 人参 なす かぼちゃ	ピザトースト 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g	
10 24 金	チキンカレーライス 金時豆の甘煮 ツルムラサキのサラダ すまし汁 麦茶	★精白米 薄力粉 ★バター じゃが芋	★鶏肉 ワカメ ★牛乳 ★鮭 のり ★金時豆 ★豆腐	つるむらさき キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 玉ねぎ	鮭おにぎり 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.7 g	
25 土	トマトスパゲティー ツナサラダ 麦茶	★スパゲティー ★薄力粉	★ベーコン ★ツナ ★牛乳 ★豆腐	玉ねぎ きゅうり なす 人参 キャベツ もやし	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.7 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。