

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		
10月	ご飯 豚と豆腐のトロミ炒め じゃがじゃこサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋	★豚肉 ★牛乳 ★豆腐 しらす ツナ	白菜 しめじ 人参 もやし 椎茸 玉ねぎ れんこん 小松菜 にら	和風ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g
11月25日 火	夕焼けご飯 サンマの蒲焼(乳児:鱈) かぼちゃの煮物 豚汁 麦茶	精白米	★サンマ(乳:鱈) ★豆腐 ★牛乳 豚肉 ★きな粉	かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ	ミルクずもち 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
12月26日 水	ご飯 鶏肉のレモン焼き きのこ炒め 味噌汁 麦茶	★精白米 26もち米 12薄力粉	★鶏肉 ★牛乳 12豚ひき肉 ★12チーズ 26小豆 ★26きな粉	ねぎ エリンギ レモン もやし キャベツ 小松菜 えのき 玉ねぎ 人参 12なす 舞茸	12なすのミートドリア 26おはぎ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質12 19.4 g 脂質26 15.4 g 食塩相当量 1.6 g
13月27日 木	ご飯 カジキの煮付 ゆかり和え 味噌汁 麦茶	★精白米 うどん	★カジキ ★鶏肉 ★牛乳 ★油揚げ	ねぎ 白菜 チンゲン菜 こねぎ きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし えのき 里芋	きつねうどん 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.9 g
14月28日 金	ポークカレーライス 大豆と昆布の甘煮 菊花和え すまし汁 麦茶	★精白米 薄力粉 ★食パン ★バター ★じゃが芋 ★マーガリン	★豚肉 ★牛乳 ★大豆 ★昆布 おかか ワカメ	玉ねぎ しめじ 人参 ほうれん草 もやし きく 大根	ココアトースト 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
15月29日 土	冷やし醤油ラーメン ひじきとオクラのサラダ 麦茶	★中華麺 薄力粉 ★ごま ★さつま芋 ★バター	★豚ひき肉 おかか ★牛乳 ★ひじき ★卵	白菜 オクラ もやし きゅうり 人参 キャベツ ねぎ コーン	スイートケーキ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g
3月	ご飯 豚肉のごま味噌炒め おかか和え すまし汁 麦茶	★精白米 ★さつま芋 ★ごま	★豆腐 ★豚肉 ★牛乳 ★おかか	ピーマン 椎茸 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 舞茸 人参 ねぎ	芋ようかん 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.6 g
4月18日 火	ご飯 鮭フライ ごぼうサラダ スープ 麦茶	★精白米 ★薄力粉 ★パン粉 ★さつま芋	★鮭 ★鶏ひき肉 ★牛乳	ごぼう 小松菜 キャベツ ほうれん草 小松菜 人参 コーン エリンギ	そぼろ菜おにぎり 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g
5月19日 水	ワカメご飯 卵焼 野菜炒め 味噌汁 麦茶	★精白米 ★薄力粉 ★マーマレードジャム	★ワカメ ★卵 ★牛乳 ★鶏ひき肉	人参 にら 玉ねぎ キャベツ 椎茸 玉ねぎ ピーマン なす もやし ねぎ	マーマレード蒸しパン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.9 g
6月20日 木	ご飯 アジの照り焼き 車麩の煮物 味噌汁 麦茶	★精白米 ★ペンネ ★バター ★薄力粉 ★車麩 ★じゃが芋	★アジ ★牛乳 ★鶏肉	大根 しめじ 人参 エリンギ いんげん 玉ねぎ 白菜 舞茸 ねぎ えのき	きのこクリームペンネ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
7月21日 金	ご飯 鶏手羽の煮物(乳児:鶏肉) 五目和え 味噌汁 麦茶	★ごま ★薄力粉 ★7バター	★鶏手羽(乳児:鶏肉) ★牛乳 ★ハム ★油揚げ ★7卵 ★21小豆	ほうれん草 7りんご もやし 人参 なす キャベツ こねぎ	7りんごのスコーン 21月見まんじゅう 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質7 18.2 g 脂質21 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
8月22日 土	焼きうどん 厚揚げの味噌煮 麦茶	★うどん ★薄力粉 ★バター	★豚肉 ★厚揚げ ★牛乳 ★卵	玉ねぎ キャベツ ごぼう 人参 キャベツ ねぎ いんげん	おせろクッキー 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.5 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。