

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		
1 15	ご飯 唐揚げ りんごサラダ コーンスープ 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ バター	★ 鶏肉 ★ 卵 ★ 牛乳 生クリーム	キャベツ りんご 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ	二色おにぎり 牛乳	エネルギー-1.15 572 kcal エネルギー-29 638 kcal たんぱく質 16.8 g
29 月	ご飯 油淋鶏 りんごサラダ 粟米湯(スーミータン) 麦茶	精白米	★ 鶏肉 ★ 卵	キャベツ りんご 人参 玉ねぎ コーン きゅうり ねぎ こねぎ	カレーピラフおにぎり 牛乳	脂質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
2 16	栗ご飯 鮭の南部焼き 切干大根煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ ごま ★ さつま芋	★ 鮭 ★ 油揚げ ★ 牛乳	栗 切干大根 なす 人参 ねぎ 小松菜 にはら	焼き芋 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.3 g
30 火	きのこご飯 鮭のんにく醤油焼 切干大根煮 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋	★ 鮭 ★ 油揚げ ★ 牛乳	えのき 椎茸 小松菜 舞茸 しめじ なす ねぎ 切干大根 にはら	ポテトフライ 牛乳	食塩相当量 1.9 g
3 17	ご飯 肉じゃが お浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ 薄力粉	★ 豚肉 おかか ★ 牛乳 生クリーム ★ 卵	人参 こねぎ ほうれん草 玉ねぎ もやし いんげん 大根 なめこ	レモンケーキ 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質12 18.7 g
31 水	ご飯 豚とごぼうの柳川煮 お浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉	★ 卵 ★ 牛乳 生クリーム ★ 豚肉	人参 こねぎ ほうれん草 ねぎ ごぼう もやし 大根 なめこ	お楽しみおやつ カラメルシフォンケーキ 牛乳	食塩相当量 1.6 g
4 18 木	ご飯 サンマの塩焼き(乳児:アジ) いそ和え さつま汁 麦茶	★ 精白米 ★ 中華麺 ★ さつま芋	★ さんま(アジ) ★ のり ★ 牛乳 ★ 豚肉	キャベツ ねぎ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 きゅうり かぶ ごぼう	あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
5 19 金	ご飯 豚ときのこの炒め物 中華和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 食パン	★ 豚肉 ★ 牛乳 ★ 厚揚げ ★ 生クリーム	ねぎ 人参 しめじ もやし チンゲン菜 ほうれん草 椎茸 里芋 えのき もも みかん きゅうり	フルーツサンド 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g
6 20 土	味噌ラーメン ツナ大根 麦茶	★ 中華麺 ★ 薄力粉	★ おかか 青のり ★ 牛乳 ★ 豚肉 ツナ ★ 卵	白菜 コーン もやし キャベツ 人参 ねぎ	お好み焼き 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g
22 月	ご飯 鶏の照り焼き 春雨炒め スープ 麦茶	★ 精白米 ★ 春雨 ★ マーガリン ★ じゃが芋	★ 鶏肉 ★ 豆腐 ★ 牛乳	にはら もやし 人参 ほうれん草 エリンギ	みたらしじゃがもち 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
9 23 火	ご飯 カジキのねぎ塩たれ 里芋の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ スパゲティー	★ カジキ ★ ウインナー ★ 牛乳 ★ 油揚げ	里芋 ピーマン れんこん こねぎ 人参 ねぎ 椎茸 かぶ キャベツ	ナポリタン 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g
10 24 水	ご飯 豆腐の旨煮 蒸しサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ じゃが芋	★ 豆腐 ★ 卵 ★ 牛乳 ★ チーズ ★ 豚肉 ハム ★ わかめ	しめじ 白菜 チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり ねぎ	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.9 g
11 25 木	鶏ごぼうご飯 ブリの生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 麦茶	精白米	★ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ ブリ ★ しらす	ごぼう 大根 舞茸 きゅうり 人参 コーン 白菜 梅干し こねぎ えのき	梅しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
12 26 金	秋野菜カレーライス 白いんげん豆の甘煮 ごま酢和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ バター マーガリン ★ ごま ★ さつま芋 ★ 食パン	★ 豚肉 ★ 牛乳 ★ ハム ★ 白いんげん豆	玉ねぎ しめじ もやし 大根 人参 きゅうり れんこん ねぎ	はちみつトースト 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g
13 27 土	けんちんうどん 煮浸し 麦茶	★ うどん ★ 薄力粉 ★ バター	★ 鶏肉 ★ 卵 ★ 牛乳	ねぎ 小松菜 ごぼう えのき 里芋 人参 大根	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.8 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。