

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			
12 26 月	ご飯 鶏の香味焼き ほうれん草の炒め物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつまいも バター	★ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 コーン もやし ねぎ かぼちゃ	スイートポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 19.7 g 16.6 g 1.5 g
13 27 火	菜飯 鮭のきのこあん 刻み昆布の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 バター ★ マカロニ ★ パン粉 さつまいも ★ 薄力粉	★ 鮭 ★ 油揚げ ★ 牛乳 ★ 豆腐 ★ チーズ ツナ	小松菜 こねぎ えのき しめじ れんこん 人参 ねぎ かぶ 玉ねぎ ブロッコリー	マカロニグラタン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	546 kcal 24.1 g 15.1 g 2.4 g
14 28 水	ご飯 豚玉炒め キャベツナムル 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ ごま ★ くるみ 黒糖	★ 豚肉 ★ 卵 ★ 牛乳 わかめ	キャベツ もやし きゅうり 人参 大根 小松菜 舞茸 にら しいたけ	黒糖くるみ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質12 食塩相当量	555 kcal 19.8 g 19.0 g 1.9 g
1 15	1ご飯 15赤飯 ブリ大根 里芋とれんこんの梅肉和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 15もち米 ★ コッペパン ★ 15ごま	★ ブリ ウインナー ★ 牛乳 おおか 15ささげ	大根 ねぎ 小松菜 里芋 エリンギ もやし 梅干し れんこん キャベツ	ホットドック 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 20.2 g 14.5 g 2.0 g
29 木	ご飯 肉豆腐 里芋とれんこんの梅肉和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ コッペパン	★ 豆腐 ★ 牛乳 きな粉 豚肉	ごぼう ねぎ 小松菜 里芋 エリンギ もやし 梅干し れんこん えのき キャベツ	揚げパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 20.2 g 14.5 g 2.0 g
2 16 30 金	えびクリームライス フレンチサラダ たたきごぼう スープ 麦茶 チキンカレーライス フレンチサラダ たたきごぼう すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ バター ★ 薄力粉 ごま ★ 精白米 じゃが芋 ★ 薄力粉 ごま ★ バター	★ えび 油揚げ ★ 牛乳 生クリーム ★ 鶏肉 わかめ ★ のり ★ 牛乳 ★ 鶏肉 わかめ	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン 白菜 キャベツ ごぼう えのき キャベツ 玉ねぎ きゅうり 白菜 ごぼう 人参 コーン えのき	こぎつねおにぎり 牛乳 のりの佃煮おにぎり 牛乳	エネルギー-2 エネルギー-16.30 たんぱく質2 たんぱく質16.30 脂質 食塩相当量	694 kcal 616 kcal 24.3 g 16.8 g 18.2 g 2.3 g
17 土	ミートソーススパゲティー スープ 麦茶	★ スパゲティー ★ 薄力粉 ごま さつまいも じゃが芋	★ 豚肉 ★ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ ピーマン	大学芋 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 19.9 g 15.1 g 1.4 g
5 19 月	ご飯 豚の生姜焼き 白和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ ごま ★ バター	★ 豚肉 ★ 油揚げ ★ 豆腐 ★ 牛乳 ★ ヨーグルト ★ 卵	玉ねぎ りんご ほうれん草 人参 しめじ 里芋 白菜	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 21.3 g 22.3 g 1.4 g
6 20 火	ご飯 カジキの竜田揚げ 納豆和え 味噌汁 麦茶	精白米 もち米 じゃが芋	★ カジキ ★ 納豆 ★ 牛乳 おおか わかめ	人参 もやし 小松菜 玉ねぎ しいたけ ほうれん草	おこわおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 20.3 g 14.9 g 1.5 g
7 21 水	コーンライス 鶏のオーロラソース 甘辛野菜炒め スープ 麦茶	★ 精白米 ★ 中華麺 ★ じゃが芋 ★ マヨネーズ	★ 豆腐 ★ 豚肉 ★ 牛乳	コーン しめじ 玉ねぎ かぶ キャベツ 白菜 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ にら	煮干中華そば 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 22.6 g 16.7 g 2.4 g
8 22 木	ご飯 サバの味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 食パン ★ マーガリン ★ ごま	★ サバ ★ 牛乳 ★ 鶏肉	キャベツ ごぼう きゅうり 舞茸 ブロッコリー レモン れんこん 里芋 ねぎ	レモンシュガートースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 23.4 g 14.5 g 1.8 g
9 金	ご飯 おろしハンバーグ お芋サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ パン粉 ★ クラッカー(幼児) さつまいも ★ じゃが芋	★ 卵 ★ 牛乳 ★ 生クリーム ★ 豚肉 ★ 油揚げ	玉ねぎ 白菜 大根 かぼちゃ 人参 きゅうり レーズン なす	お楽しみおやつ かぼちゃプリン 幼児:クラッカー付 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 kcal 21.8 g 23.6 g 1.8 g
10 24 土	にゅうめん(乳:うどん) 里芋のそぼろ煮 麦茶	★ そうめん(乳:うどん) ★ 薄力粉 ★ バター	★ 鶏肉 ★ 卵 ★ 牛乳	小松菜 こねぎ ねぎ えのき 里芋	甘食 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	427 kcal 15.3 g 11.6 g 2.3 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。