

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		
28 月	ご飯 たらこチーズオムレツ ツナサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 さつま芋 バター 三温糖 ★ 薄力粉	★ たらこ チーズ ★ 卵 ツナ ★ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 しめじ	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.0 g
29 火	ご飯 鶏つくねのきのこあん きんぴらごぼう 味噌汁 麦茶	★ 精白米 しらたき 三温糖 クラッカー(乳児:食パン) 15さつま芋	★ 鶏肉 油揚げ 15小豆 ★ 牛乳	玉ねぎ えのき れんこん ごぼう 椎茸 人参 小ねぎ さや印元 しめじ 里芋 長ねぎ 29ゆず	15小正月 さつま芋ぜんざい 29ゆずゼリー (乳児:トースト、 幼児:クラッカー付) 牛乳	エネルギー15 599 kcal エネルギー29 510 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.7 g
30 水	梅おかかご飯 鮭の塩焼き 野菜のそぼろ煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 うどん	★ おかか 鮭 鶏肉 ★ 豆腐 ★ 油揚げ ★ 牛乳	梅干し もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 かぶ えのき 水菜	きつねうどん 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.4 g
31 木	ご飯 豚肉の味噌焼き(1歳:鶏肉) オイスター炒め すまし汁 麦茶	★ 精白米 食パン 三温糖 ★ バター	★ 豚肉 ★ 卵 ★ 牛乳	もやし 小ねぎ しめじ 白菜 玉ねぎ 大根 小松菜 人参	フレンチトースト 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
4 18 金	ご飯 4金目鯛の煮付け 紅白なます 18ブリの唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 18片栗粉 18キャノーラ油 18じゃが芋 18マヨネーズ	★ 4金目鯛 わかめ のり 18ブリ ★ 牛乳	4長ねぎ 18きゅうり 人参 18コーン 大根 キャベツ 玉ねぎ	夕焼けご飯おにぎり 牛乳	エネルギー4 493 kcal エネルギー18 555 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質4 9.3 g 脂質18 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
5 19 土	タンメン 中華和え 麦茶	★ 中華麺 じゃが芋 片栗粉	★ 豚肉 ★ 牛乳	キャベツ コーン 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし	ポテト田楽 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g
7 21 月	ご飯 豚と白菜の煮物 ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ 胡麻 ★ 21薄力粉 ★ 21強力粉	★ 豚肉 おかか チーズ ★ 牛乳	白菜 もやし 小ねぎ 長ねぎ 人参 かぼちゃ えのき 7かぶ キャベツ 7大根 ブロッコリー 21ピーマン 21トマト 21玉ねぎ	7七草粥 21ピザまん 牛乳	エネルギー7 487 kcal エネルギー21 615 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質7 12.8 g 脂質21 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ 麦茶	★ 精白米 春雨 三温糖 ★ 薄力粉 ★ バター ざらめ糖	★ 豚肉 ★ ハム ★ 卵 ★ 牛乳	椎茸 きゅうり にら エリンギ 筍 もやし 長ねぎ チンゲン菜 人参 玉ねぎ	ざらめココアケーキ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
9 23 水	ふりかけご飯 サバの生姜焼き 厚揚げの煮浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 胡麻 ★ 中華麺	★ おかか ★ さば ★ 厚揚げ ★ 豚肉 ★ 牛乳	白菜 キャベツ えのき 玉ねぎ 長ねぎ 人参 かぶ もやし 小松菜	焼きそば 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
10 24 木	冬野菜カレーライス ツナ大根 ゴマ味噌和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ バター ★ 薄力粉 ★ 胡麻	★ 鶏肉 ★ ツナ ★ わかめ ★ 豚肉 ★ 牛乳	玉ねぎ キャベツ カリフラワー 小松菜 ほうれん草 人参 椎茸 もやし 大根 しめじ	肉味噌おにぎり 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.1 g
11 25 金	11おもち(乳児:ご飯) 田作り(乳児:煮魚) 25ご飯 メダイの香り焼き ゆかり和え 豚汁 麦茶	精白米 三温糖 ★ 11もち米 ★ 11くるみ ★ 11はちみつ ★ バター ★ 食パン	★ 11きな粉 ★ 11煮干し、小豆、のり ★ 11納豆、おかか、カレイ ★ 豚肉 25メダイ ★ 油揚げ ★ 卵 牛乳	チンゲン菜 ごぼう きゅうり 長ねぎ 人参 もやし ゆかり	カスタードクリームサンド 牛乳	エネルギー11 603 kcal エネルギー25 490 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当量11 2.3 g 食塩相当量25 1.8 g
12 26 土	ほうれん草のクリームスパゲティ ミネストローネ 麦茶	★ スパゲティ ★ バター ★ 薄力粉 ★ じゃが芋 精白米	★ ベーコン ★ ウインナー ★ 油揚げ ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ しめじ トマト	いなり寿司 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.0 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。