

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			
25 月	ごはん ほうれん草のキッシュ風 冬野菜サラダ スープ 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ 胡麻 じゃが芋 バター	★ 鶏肉 ★ 生クリーム ★ 卵 ★ チーズ ベーコン ツナ ★ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 大根 かぶ	ブロッコリー しめじ キャベツ トマト	トマトリゾット 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
26 火	ごはん 回鍋肉 のりナムル かき玉スープ 麦茶	精白米	★ 豚肉 海苔 ★ 卵 ツナ ★ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 小松菜 白菜	人参 もやし にら 長ねぎ ゆかり	ツナゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
27 水	ごはん ブリのおろし煮 五目とえ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 中華麺 さつま芋	★ ブリ ハム ★ 油揚げ ★ 胡麻 豚肉 ★ 牛乳	大根 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ	えのき 白菜 長ねぎ	塩ラーメン 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
28 木	ごはん 飛龍頭 れんこんの甘辛炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 パン粉 キャノーラ油 ★ 食パン ★ マーガリン 三温糖	★ 鶏肉 ★ 豆腐 ★ 卵 ★ ひじき ★ 牛乳	長ねぎ しめじ れんこん もやし しめじ	大根 白菜 小松菜 レーズン	シュガーレーズントースト 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
15 金	1節分 やこめごはん めざし・ししゃも(乳:カジキ煮) 15ピラフ カジキのステーキソース 筑前煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 こんにゃく 1さつま芋 ★ 薄力粉 1三温糖 15グラニュー糖	★ 1しらす 15豚肉 1ししゃも 1めざし ★ 鶏肉 かしき ワカメ ★ 15卵 ★ 豆腐 1大豆 ★ 牛乳15生クリーム	里芋 ごぼう 筍 人参 さや印元	水菜 15玉ねぎ	1節分 鬼まんじゅう 15おたのしみおやつ ココアロールケーキ 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質1 15.4 g 脂質15 22.6 g 食塩相当量 2.4 g
2 16 土	肉味噌うどん さつま芋サラダ 麦茶	★ うどん さつま芋 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ ★ ぎょうざの皮	★ 鶏肉 ★ 豚肉 ★ 牛乳	長ねぎ しめじ 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	サモサ 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.2 g
4 18 月	ごはん もっちりチキン じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 麦茶	精白米 片栗粉 はちみつ じゃが芋	★ 鶏肉 ★ 鮭 ワカメ ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし	小ねぎ	鮭わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 火	ごはん サバの西京焼き 五目豆 のっぺい汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 さつま芋 ★ マーガリン 片栗粉	★ サバ ★ 大豆 刻み昆布 ★ 鶏肉 ★ 牛乳	人参 れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	椎茸	みたらしさつま芋もち 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 水	ごはん 豚すき風煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ マヨネーズ ★ 薄力粉 ★ 三温糖 ★ バター	★ 豚肉 ★ 油揚げ 豆腐 ★ ツナ ★ チーズ ★ 卵 ★ 牛乳	白菜 えのき 長ねぎ カリフラワー キャベツ	人参 コーン かぶ なめこ	味噌チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 木	そばろごはん 鱈の梅照り焼き 切干大根煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ スパゲティ	★ 鶏肉 ★ 鱈 ★ 油揚げ ★ 豆腐 ★ ウインナー ★ 牛乳	さや印元 梅干し 切干大根 人参 小松菜	もやし 小ねぎ 玉ねぎ ピーマン トマト	ナポリタン 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g
8 22 金	ポークカレーライス 白いんげん豆の甘煮 かぶの和え物 すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ 三温糖 ★ 食パン ★ マーガリン ★ マヨネーズ	★ 豚肉 ★ 白いんげん豆 ★ 麩 ★ 海苔 ★ 牛乳	玉ねぎ かぶ 人参 もやし きゅうり	えのき 白菜	のりマヨトースト 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g
9 23 土	醤油ラーメン チャンプルー 麦茶	★ 中華麺 ★ 白玉粉 ★ キャノーラ油	★ 豚肉 おかか ★ 粉チーズ ★ 豆乳 ★ 牛乳	白菜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ	人参 キャベツ しめじ	ボンデケーキ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.5 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。