

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 月	1お赤飯 15ご飯 鯖の塩焼き 小松菜のごまマヨ和え 味噌汁	★ 精白米 1もち米 ★ 1黒ごま 鯖 ★ バター ★ マヨネーズ ★ ペンネ ★ 薄力粉	★ 鯖 ★ 油揚げ ★ 鶏肉 ★ 牛乳	小松菜 しめじ 人参 エリンギ キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 しめじ	きのこクリームペンネ 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.8 g	
2 16 火	ご飯 和風あんかけ卵焼き ひじきの煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ しらたき ★ さつまい芋 ★ 三温糖 ★ 薄力粉 ★ バター	★ 卵 ひじき ★ 鶏肉 ★ 油揚げ ★ 大豆 ★ ヨーグルト ★ 牛乳	人参 もも缶 玉ねぎ 小松菜 ねぎ キャベツ 干しぶどう	桃のヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g	
3 17 水	ご飯 豚肉と春野菜の炒め物 大根のサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 三温糖 ★ 白ごま	★ 豚肉 ★ ツナ ★ しらす ★ 牛乳	キャベツ エリンギ 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 しめじ 梅干し 大根 きゅうり	梅しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g	
4 18 木	ピースご飯 鮭のんにく醤油焼き 新じゃがサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ ★ じゃが芋 ★ 三温糖 ★ グラニュー糖 ★ 4いちごジャム ★ 幼:クラッカー(乳:食パン)	★ 鮭 ★ 牛乳 ★ 4生クリーム	人参 グリンピース きゅうり 4いちご キャベツ 18みかん缶 もやし 玉ねぎ 小松菜	4おたのしみおやつ 苺のプラマンジェ (幼:クラッカー乳:トースト付) 18牛乳寒 (幼:クラッカー乳:トースト付) 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質4 23 kcal たんぱく質18 21.7 g 脂質4 15.7 g 脂質18 9.4 g 食塩相当量 1.8 g	
5 19 金	ご飯 豆腐の旨煮 梅肉和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 三温糖 ★ 食パン ★ マヨネーズ	★ 豚肉 ★ おかか ★ ワカメ ★ 豆腐 ★ ツナ ★ 牛乳	しめじ もやし ねぎ 梅干し 青梗菜 えのき 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参	ツナマヨトースト 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.6 kcal 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g	
6 20 土	タンメン 中華和え 麦茶	★ 中華麺 ★ 三温糖	★ 豚肉 ★ 油揚げ ★ 牛乳	キャベツ きゅうり コーン もやし 人参 玉ねぎ	いなり寿司 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g	
8 22 月	ご飯 鶏肉のマムレード焼き 春野菜のオイスター炒め スープ 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ マーメレードジャム ★ 三温糖	★ 鶏肉 ★ 豚肉 ★ 牛乳 ★ 卵	玉ねぎ コーン キャベツ ねぎ スナップエンドウ 人参 もやし アスパラガス	チャーハンおにぎり 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21 kcal 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g	
9 23 火	ご飯 カジキの竜田揚げ 豆腐サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 黒ごま ★ 三温糖 ★ うどん ★ キャノーラ油	★ カジキ ★ 豆腐 ★ 海苔 ★ 油あげ ★ 牛乳	きゅうり 白菜 キャベツ ねぎ 人参 えのき しいたけ かぼちゃ 小松菜	うどん 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.6 g	
10 24 水	たけのご飯 鶏つくねの甘酢あんかけ アスパラガスのごま浸し 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 三温糖 ★ じゃが芋 ★ マーガリン	★ 鶏肉 ★ 油揚げ ★ 豆腐 ★ チーズ ★ 牛乳	れんこん キャベツ 玉ねぎ アスパラガス しいたけ 白菜 人参 小ねぎ ピーマン たけのこ	チーズじゃがもち 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g	
11 25 木	ご飯 さばの味噌煮 なめこのおろし和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ 三温糖 ★ 薄力粉	★ さば ★ きな粉 ★ 卵 ★ 牛乳	大根 しめじ なめこ もやし 小松菜 きゅうり 人参 玉ねぎ	きなこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g	
12 26 金	春野菜のカレーライス おかか和え 金時豆の煮物 すまし汁 麦茶	★ 精白米 グラニュー糖 ★ じゃが芋 ★ 三温糖 ★ 食パン ★ マーガリン ★ はちみつ	★ 金時豆 ★ 鶏肉 ★ 豆腐 ★ わかめ ★ 牛乳	人参 ねぎ 玉ねぎ アスパラガス グリンピース キャベツ きゅうり	はちみつシュガートースト 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.4 kcal 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g	
13 27 土	たらこスパゲティ ツナサラダ 麦茶	★ スパゲティ マヨネーズ ★ 薄力粉 ★ 三温糖 ★ バター	★ たらこ 海苔 ★ 卵 ★ ツナ ★ 牛乳	きゅうり 干しぶどう 小松菜 人参 もやし	ミルクスコーン 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.8 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。