

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			
3 17 月	ご飯 アジフライ もやしのいそ和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ パン粉 ★ 薄力粉 ★ 中華麺 ★ キャノーラ油	★ あじ ★ 海苔 ★ 鶏肉 ★ 牛乳	もやし きゅうり 小松菜 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 白菜 ねぎ	旨煮ラーメン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 24.4 g 12.9 g 2.2 g
4 18 火	ふりかけご飯 豚肉と野菜の炒め物 ゆかり和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 薄力粉 ★ 三温糖 ★ はちみつ ★ バター	★ 青のり ★ おかか ★ しらす ★ 豚肉 ★ 卵 ★ 牛乳	キャベツ にんじん ねぎ えのき チンゲン菜 きゅうり もやし しめじ ほうれん草 こねぎ	はちみつ卵蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 18.5 g 14.5 g 1.8 g
5 19 水	ご飯 肉豆腐 コーンサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 しらたき	★ 豚肉 ★ 豆腐 ★ ハム ★ わかめ ★ 牛乳	ねぎ えのき さやいんげん コーン キャベツ きゅうり にんじん 大根 もやし しめじ まいたけ	きのこおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 kcal 17.3 kcal 10.4 g 1.8 g
6 20 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ マヨネーズ ★ 幼:クラッカー(乳:食パン)	★ 鮭 ★ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン きゅうり グリーンピース ねぎ えのき 小松菜 6りんご 20メロン	6りんごゼリー (幼:クラッカー乳:トースト付) 20おたのしみおやつ あじさいゼリー (幼:クラッカー乳:トースト付) 牛乳	エネルギー6 エネルギー20 たんぱく質6 たんぱく質20 脂質 食塩相当量	477 kcal 494 kcal 17.3 g 21.9 g 10.4 g 1.8 g
7 21 金	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 根菜のトマト煮 スープ 麦茶	★ 精白米 ★ 食パン ★ はちみつ ★ 白ごま	★ 鶏肉 ★ チーズ ★ 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 れんこん ごぼう エリンギ ニラ かぶ	ごまトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 20.9 kcal 13.7 g 1.9 g
8 22 土	8ポークカレーライス ツナサラダ 22トマトスパゲッティ ブロッコリーのおかか和え	★ 22スパゲッティ ★ 薄力粉 ★ 8精白米 ★ 8バター	★ 22ベーコン ★ 青のり ★ おかか ★ 豚肉 ★ 卵 ★ 8ツナ ★ 牛乳	玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー にんじん もやし 8きゅうり 8にんにく 8じゃがいも	お好み焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 18.5 g 15.8 g 1.6 g
10 24 月	ご飯 すずきのみぞれ煮 10鶏肉の酢豚風炒め 24厚揚げの酢豚風炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ さつま芋 ★ マーガリン ★ 片栗粉 ★ 三温糖	★ すずき ★ 10鶏肉 ★ 24厚揚げ ★ 牛乳	大根 玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ ほうれん草 まいたけ もやし	さつま芋もち 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 20.8 kcal 16.5 g 1.7 g
11 25 火	ご飯 豚玉炒め 小松菜のしらす和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ さつま芋 ★ 三温糖 ★ 薄力粉 ★ マーマレード ★ バター	★ 豚肉 ★ 卵 ★ しらす ★ 油揚げ ★ 牛乳	玉ねぎ ニラ しいたけ 小松菜 もやし にんじん ねぎ	オレンジケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 21.3 g 19.6 g 1.7 g
12 26 水	ご飯 鶏肉のごまダレ焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 白ごま ★ スパゲッティ	★ 鶏肉 ★ 豚肉 ★ 豆腐 ★ ベーコン ★ 牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん 大根 えのき 玉ねぎ	和風スパゲッティ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 21.4 g 15.7 g 1.7 g
13 27 木	菜飯 鱈のねぎ塩ダレ ごま酢和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ 白ごま	★ さわら ★ わかめ ★ 豚肉 ★ 牛乳	小松菜 ねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり なめこ 玉ねぎ	肉味噌おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 20.4 g 12.2 g 1.9 g
14 28 金	チキンカレーライス 白いんげん豆の煮物 フレンチサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ 三温糖 ★ じゃが芋 ★ バター ★ 薄力粉 ★ 食パン ★ マーガリン	★ 鶏肉 ★ 牛乳 ★ 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン 小松菜 こねぎ しめじ	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	664 kcal 19.7 kcal 18.5 g 2.5 g
1 15 29 土	あんかけ焼きそば ツナ大根 麦茶	★ 中華麺 ★ さつま芋 ★ はちみつ ★ 黒ごま	★ 豚肉 ★ ツナ ★ 牛乳	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲン菜 大根	大学芋 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 15.8 g 15.3 g 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。