

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			
2 16 30 月	ご飯 麻婆豆腐	★ 精白米	★ 豚肉	2.16にら ねぎ ブロccoli	2塩ラーメン☆ 16醤油ラーメン☆ 30あんかけ焼きそば☆ 牛乳	エネルギー-2.16 564 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g	
	中華サラダ スープ 麦茶	★ 中華麺	★ 牛乳	2.16たけのこ 乾椎茸			
	ご飯 ミートローフ	★ じゃが芋	★ 2.16豆腐	2.16白菜 きゅうり			
	じゃがじゃこサラダ コーンスープ☆ 麦茶	★ 30ごま ★ 30バター ★ 30小麦粉 パン粉	★ 30生クリーム 卵 30しらす	30チンゲン菜 30水菜 れんこん コーン 人参 もやし 玉ねぎ			
3 17 31 火	ちらし寿司	★ 精白米	★ 3メダイ 蛤	3乾椎茸 菜の花	3桜もち 17、31 はちみつ卵蒸しパン☆ 牛乳	エネルギー-3 511 kcal エネルギー-17.31 619 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.9 g	
	メダイのみそ焼き	★ 3お麩	★ 油揚げ	3かんぴょう 小ねぎ			
	菜の花のおひたし	★ 薄力粉	3のり 小豆	人参 ねぎ			
	潮汁 麦茶	★ 3白玉粉	17.31ブリ	ほうれん草 絹さや			
夕焼けご飯 ぶり大根 おひたし 味噌汁 麦茶	★ 17.31はちみつ ★ 17.31さつまい	★ 卵 牛乳 おかか	もやし 17.31大根				
4 18 水	ご飯 鶏の香味焼き	★ 精白米	★ 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 水菜	オムライス☆ 牛乳	エネルギー- 620 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	
	春野菜炒め		★ 卵	人参			
	味噌汁		★ 牛乳	キャベツ			
	麦茶			スナップえんどう コーン 大根			
5 19 木	ご飯 鮭の南部焼き☆	★ 精白米	★ 鮭	切り干し大根	5ソーダゼリー☆ (4、5歳) フルーツゼリー (0、1、2、3歳) 19牛乳寒天☆ (乳:トースト、幼:クラッカー付) 牛乳	エネルギー-5 531 kcal エネルギー-19 493 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.6 g	
	切干大根煮☆	★ ごま	★ わかめ	人参			
	味噌汁	★ クラッカー (食パン)	★ 牛乳 油揚げ	小松菜			
	麦茶	★ じゃが芋		白菜 5桃 いちご パイナップル みかん			
6 金	ご飯 ほうれん草のキッシュ風	★ 精白米	★ 鶏肉	人参 エリンギ	ホットドッグ☆ 牛乳	エネルギー- 596 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g	
	コールスローサラダ	★ コッペパン (食パン)	★ ウインナー	玉ねぎ ブロccoli			
	スープ	★ マヨネーズ	★ 生クリーム 卵	キャベツ コーン			
	麦茶		★ チーズ ★ 牛乳	きゅうり ほうれん草 小ねぎ			
7 21 土	ツナ塩昆布パスタ	★ スパゲティ	★ ツナ	玉ねぎ もやし	こぎつねおにぎり 牛乳	エネルギー- 394 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.9 g	
	ゆかり和え		★ 刻み昆布	チンゲン菜 キャベツ			
			★ 油揚げ	きゅうり			
			★ 牛乳	人参			
9 23 月	ケチャップライス☆	★ 精白米	★ 鶏肉	人参 ブロccoli	鮭バター醤油おにぎり 牛乳	エネルギー- 741 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g	
	照り焼きチキン☆	★ 薄力粉 バター	★ ウインナー	玉ねぎ			
	チーズサラダ	★ じゃが芋	★ チーズ	コーン			
	シチュー☆ 麦茶		★ ほたて ★ 牛乳	ピーマン キャベツ きゅうり			
10 24 火	ご飯 サバのみそ焼き	★ 精白米	★ サバ	白菜 玉ねぎ	10ミートソーススパゲティ☆ 24きつねうどん☆ 牛乳	エネルギー-10 515 kcal エネルギー-24 526 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g	
	白菜の塩炒め	★ 10スパゲティ 薄力粉	★ 10豚肉	人参 24えのき			
	すまし汁	★ 24うどん	★ わかめ	もやし 24小松菜			
	麦茶		★ 牛乳 ★ 24油揚げ 24鶏肉	エリンギ ねぎ しめじ			
11 25 水	ご飯 唐揚げ☆	★ 精白米	★ 鶏肉	ほうれん草	11ホットケーキ☆ 25ざらめココアケーキ 牛乳	エネルギー-11 535 kcal エネルギー-25 612 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g	
	白和え	★ 薄力粉	★ 豆腐	人参			
	味噌汁	★ バター	★ 卵	しめじ			
	麦茶	★ じゃが芋 ざらめ	★ 牛乳	大根 水菜			
12 26 木	ご飯 鯖の梅照り焼き	★ 精白米	★ 鯖	梅干し 小ねぎ	グラタントースト 牛乳	エネルギー- 602 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g	
	高野豆腐の煮物	★ 食パン	★ 高野豆腐	椎茸 キャベツ			
	味噌汁	★ 薄力粉	★ 生クリーム	人参 玉ねぎ			
	麦茶	★ バター さつまい	★ 牛乳 ★ チーズ ツナ	かぼちゃ コーン さやいんげん 玉ねぎ マッシュルーム			
13 27 金	ポークカレーライス☆	★ 精白米	★ 豚肉	玉ねぎ ほうれん草	フルーツヨーグルト☆ 13フルーツポンチ (5歳) (乳:トースト、幼:クラッカー付) 牛乳	エネルギー- 619 kcal たんぱく質 19.9 kcal 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g	
	ひじきサラダ	★ 薄力粉 ごま	★ ひじき	人参 桃 りんご			
	大根の土佐煮	★ バター	★ ヨーグルト 豆腐	大根 みかん			
	すまし汁 麦茶	★ じゃが芋 マヨネーズ クラッカー (食パン)	★ 牛乳 ツナ おかか	小松菜 パイナップル れんこん えのき 13いちご (5歳)			
28 土	うどん れんこんの煮物	★ うどん	★ 鶏肉	人参 玉ねぎ	さつまいフライ 牛乳	エネルギー- 423 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g	
		★ さつまい	★ 牛乳	ほうれん草			
		★ こんにゃく (幼)		ねぎ			
				れんこん			

★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。

・ ☆印ははと組リクエストメニューです

・ 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。