

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (幼児の栄養価)	
		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			
14	チキンカレーライス 完了：カレイの煮つけ 金時豆の甘煮	精白米 じゃが芋 三温糖 はちみつ 油 グラニュー糖	★牛乳 ツナ 金時豆 鶏肉 豆腐 完了：カレイ	たまねぎ えのき にんじん なす にんにく ⑭レモン	⑭レモンゼリー (広島県) ⑳ぶどうゼリー (乳：トースト、幼：クラッカー付)	エネルギー⑭ 581 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g	
28	菊のツナサラダ すまし汁	★小麦粉 食パン ★バター クラッカー	★アガー かつお節	キャベツ ⑳ぶどうジュース きゅうり	牛乳	エネルギー⑳ 567 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g	
1	ご飯	精白米 油	★牛乳	かぼちゃ ⑳みかん缶	①⑮ヨーグルトケーキ	エネルギー①⑮ 593 kcal	
15	①⑮カジキの味噌煮	三温糖	★かじき	しょうが コーン	⑲みかんヨーグルトケーキ	エネルギー⑲ 591 kcal	
29	⑲カジキの照り焼き かぼちゃのそぼろ炒め すまし汁	★そうめん ★小麦粉 ★バター	★豚肉 ★ヨーグルト ★卵	にんじん いんげん こまつな	牛乳	たんぱく質 21.9 g 脂質①⑮ 13.9 g 脂質⑲ 13.8 g 食塩相当量 2 g	
2	ご飯	精白米 油	★牛乳 幼：焼きのり 乳：青のり	しょうがしめじ 小ねぎ たまねぎ ⑳ブロッコリー	②⑯マカロニグラタン ⑳鶏ねぎ塩うどん	エネルギー②⑯ 512 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質②⑯ 15.2 g 食塩相当量 1.7 g	
16	②⑯豚肉と厚揚げの炒め ⑳豚肉と厚揚げのオイスター炒め	★②⑯パン粉 ⑳干しうどん ★②⑯マカロニ ⑳乳：ゆでうどん	★豚肉 ★鶏肉	きゅうり ⑳もやし キャベツ ⑳ねぎ にんじん ⑳ほうれん草	牛乳	たんぱく質 22.6 g 脂質②⑯ 15.2 g 脂質⑳ 12.2 g 食塩相当量 1.7 g	
30	ひよこ：鶏団子煮 いそじゃこ和え 味噌汁	★②⑯バター ★②⑯小麦粉 三温糖	★しらす ★チーズ ★厚揚げ	キャベツ にんじん 切干大根			
3	金時ご飯 サンマの蒲焼 (乳：アジの蒲焼) ひよこ：大根のおかか煮 れんこんきんぴら 味噌汁	精白米 三温糖 片栗粉 さつま芋 苺ジャム しらたき ★食パン ★バター ★ごま	★牛乳 幼：さんま 乳：あじ 油揚げ わかめ	れんこん こまつな だいこん にんじん	苺ジャムトースト 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g	
4	ご飯 豚肉の柳川風煮 ひよこ：豆腐の卵とじ もやしナムル 味噌汁	精白米 ごま油 三温糖 ⑱もち米 油 オリーブ油 ★白玉ふ ★ごま	★牛乳 ⑱あずき ★卵 ⑱きな粉 ★豚肉 ★チーズ ★豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう ④レタス ほうれん草 ④トマト もやし ④にんにく	④タコライス風おにぎり (沖縄県) ⑱おはぎ 牛乳	エネルギー④ 540 kcal エネルギー⑱ 539 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g	
5	ナポリタン フレンチサラダ	★スパゲティ 三温糖 ★強力粉 ★バター ★小麦粉	★牛乳 ウインナー ★卵	たまねぎ コーン にんじん きゅうり ピーマン レモン キャベツ	クリーム蒸しケーキ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g	
7	ご飯 チキン南蛮 (宮崎県) ひよこ：鶏つくね 小松菜とひじきの胡麻和え 味噌汁	精白米 三温糖 片栗粉 マヨネーズ ★ごま 揚げ油 ★食パン ★クラッカー ★食パン	★牛乳 ★鶏肉 ★油揚げ ★アガー ★ひじき ★アガー	たまねぎ ほうれん草 しょうが レモン パセリ かぼちゃ こまつな にんじん	ミルクプリン (乳：トースト、幼：クラッカー付) 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.6 kcal 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	
8	ご飯 鮭の野菜あんかけ きのこの味噌炒め すまし汁	精白米 三温糖 さつま芋 ★中華麺 油 ごま油	★牛乳 ★鮭 ★豆腐 ★豚肉 ★豚肉	たまねぎ なす ピーマン にんじん まいたけ もやし エリンギ はくさい しめじ ねぎ	冷やし塩ラーメン 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.0 g	
9	ご飯 豚肉のアップルソテー ひよこ：ハンバーグ じゃがじゃこサラダ スープ	精白米 じゃが芋 ごま油 三温糖 油 ★ごま	★牛乳 しらす ★豚肉 ★ツナ	れんこん りんご みずな エリンギ ねぎ コーン	ツナゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.0 g	
10	ご飯 カレイの梅蒸し 大根のべっこう煮 味噌汁	精白米 こんにゃく 三温糖 油 ★小麦粉 ★ロールパン	★牛乳 ★カレイ ★豚肉 ★チーズ ★わかめ	だいこん ピーマン にんじん 梅干し えのき キャベツ たまねぎ	カレードッグパン (完了：ミートトースト) 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 2.0 g	
11	ひじきご飯 鶏肉の甘辛煮 ひよこ：つくねの照り焼き 切り干し大根の中華和え 味噌汁	精白米 ⑳はちみつ ごま油 ⑳ざらめ 三温糖 ★小麦粉 ★⑳強力粉	★牛乳 ⑰あずき ★鶏肉 ⑰豆乳 ★油揚げ ★ひじき ★⑳卵	にんじん こまつな 干ししいたけ なす しょうが 小ねぎ キャベツ 切干大根	⑪月見まんじゅう ⑲カステラ 牛乳	エネルギー⑪ 521 kcal エネルギー⑲ 490 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質⑪ 9.3 g 脂質⑲ 12.2 g 食塩相当量 1.9 g	
12	醤油ラーメン ほうれん草のおひたし	★中華麺 ★小麦粉 三温糖 ★バター	★豚肉 ★卵 ★牛乳 ★おかか	もやし コーン にんじん ねぎ ほうれん草	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g	

★印はアレルギー除去対象食品です。

・ 幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。

・ 0、1歳はおやつにスープがつきます。(おやつがラーメン、うどんの日はありません。)

・ 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。