

| 日 / 曜 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ | 栄養価 (幼児の栄養) |
|--------------------|---|---|--|---|--|---|
| | | 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 | ②⑩ポークカレーライス ⑩ハヤシライス 完了：キンメダイの煮付け 大根の土佐煮 ツナサラダ ②⑩すまし汁 ⑩スープ | 精白米 じゃがいも 三温糖 もち米 ★小麦粉 ごま油 ★バター ★油 | ★牛乳 豆腐 豚肉 完了：キンメダイ おかか ツナ | たまねぎ きゅうり にんじん えのき にんにく ほうれん草 だいこん しいたけ キャベツ ⑩トマトジュース ⑩マッシュルーム | おこわおにぎり 牛乳 0、1歳：スープ (じゃがいも玉ねぎ大根) | エネルギー②⑩ 640 kcal エネルギー⑩ 650 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質②⑩ 16.0 g 脂質⑩ 17.3 g 食塩相当量 2 g |
| 17 火 | ご飯 サバのごま味噌焼き ごぼうのたらこきんぴら ひよこ：かぶ煮 すまし汁 | 精白米 油 三温糖 片栗粉 ★バター ★ごま | ★牛乳 さば たらこ わかめ にんじん はくさい | れんこん かぼちゃ ごぼう 干しぶどう ねぎ かぶ にんじん はくさい | かぼちゃ団子 牛乳 0、1歳：スープ (なすねぎえのき) | エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g |
| 4 18 水 | 梅じゃご飯 飛竜頭(郷土料理：山口県) 中華サラダ 味噌汁 | 精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 ★ごま はちみつ ★小麦粉 油 ★バター | ★牛乳 ひじき しらす 油揚げ 豆腐 ★卵 鶏肉 | 梅干し たまねぎ ねぎ りんご もやし こまつな キャベツ きゅうり | はちみつりんごケーキ 牛乳 0、1歳：スープ (キャベツもやし豆腐) | エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g |
| 5 19 木 | ご飯 カレイのバター醤油焼き かぼちゃのラタトゥイユ風 スープ | 精白米 オリーブ油 三温糖 油 ★バター 三温糖 ★食パン 片栗粉 ★小麦粉 | ★牛乳 かれい | かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン エリンギ チンゲンサイ しめじ にんにく | メロンパン風トースト ひよこ：トースト 牛乳 0、1歳：スープ (かぼちゃしめじ玉ねぎ) | エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.7 g |
| 6 20 金 | ご飯 鶏とかぶの煮物 ごま酢和え 味噌汁 | 精白米 オリーブ油 三温糖 油 ★スパゲティ ★バター ★ごま | ★牛乳 ベーコン ★鶏肉 おかか 乳：あおのり 幼：まぎみのり | かぶ 小ねぎ キャベツ えのき きゅうり たまねぎ にんじん にんにく だいこん まいたけ | 和風パスタ 牛乳 0、1歳：スープ (かぶなすじゃが芋) | エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.5 kcal 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g |
| 7 21 土 | かき玉うどん 厚揚げの煮物 | ★うどん ★小麦粉 グラニュー糖 三温糖 | ★牛乳 おかか 鶏肉 厚揚げ ★卵 ★生クリーム | もやし しめじ チンゲンサイ しょうが ねぎ だいこん | ココアロールケーキ 牛乳 0、1歳：スープ (なすもやし) | エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g |
| 9 月 | ご飯 ほうれん草のキッシュ風 豆腐サラダ スープ | 精白米 片栗粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油 ごま油 | ★牛乳 きな粉 鶏肉 豆腐 ★卵 生クリーム ★チーズ | たまねぎ エリンギ ほうれん草 小ねぎ にんじん みずな キャベツ きゅうり | わらび餅 (郷土料理：奈良県) 牛乳 0、1歳：スープ (キャベツほうれん草水菜) | エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.4 kcal 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g |
| 10 24 火 | ご飯 カジキのおろし煮 ひじきとしらすの和え物 味噌汁 | 精白米 三温糖 | ★牛乳 ウィンナー かじき おかか しらす ひじき 油揚げ ★卵 | だいこん かぼちゃ もやし きゅうり にんじん かぶ | ウィンナー卵おにぎり 牛乳 0、1歳：スープ (なすもやし小ねぎ) | エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.0 g |
| 11 25 水 | ご飯 もっちりチキン ひよこ：つくねの照り焼き 小松菜の炒め物 味噌汁 | 精白米 はちみつ 油 三温糖 ★うどん 片栗粉 | ★牛乳 鶏肉 油揚げ | たまねぎ ごぼう にんにく だいこん こまつな えのき コーン にんじん | きつねうどん 牛乳 | エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.1 g |
| 12 26 木 | ご飯 鮭の南部焼 (郷土料理：岩手県) 刻み昆布の煮物 味噌汁 | 精白米 油 ★ごま マヨネーズ ★小麦粉 さつまいも ★⑫丸パン ⑫食パン ★⑫パン粉 三温糖 | ★牛乳 刻み昆布 鮭 ⑫ツナ 油揚げ ⑫鶏肉 ★⑫チーズ | にんじん キャベツ しめじ ねぎ ⑫たまねぎ | ⑫チキンカツバーガー ⑫ピザトースト ひよこ：トースト 牛乳 0、1歳：スープ (さつま芋大根油揚げ) | エネルギー⑫ 676 kcal エネルギー⑫ 572 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質⑫ 16.4 g 脂質⑫ 12.0 g 食塩相当量 2.2 g |
| 13 27 金 | ⑬赤飯 ⑰ごぼうご飯 ひよこ：ご飯 豚のしょうが炒め ひよこ：鶏団子煮 れんこんサラダ 味噌汁 | 精白米 油 ごま油 三温糖 ★ごま ⑬もち米 ★小麦粉 | ★牛乳 ⑰鶏肉 ⑬ささげ 豚肉 豆腐 ★卵 わかめ | たまねぎ ほうれん草 しょうが マーメレードジャム れんこん ⑰ごぼう もやし ⑰まいたけ にんじん きゅうり | オレンジ蒸しパン 牛乳 0、1歳：スープ (かぶ玉ねぎなす) | エネルギー⑬ 550 kcal エネルギー⑰ 564 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質⑬ 13.2 g 脂質⑰ 14.0 g 食塩相当量 1.5 g |
| 14 28 土 | ほうれん草のクリームパスタ ポトフ | ★スパゲティ 油 ★小麦粉 じゃがいも ★バター 三温糖 | ★牛乳 ベーコン 鶏肉 ★卵 | ほうれん草 たまねぎ にんじん ブロッコリー | ミニチュロス 牛乳 0、1歳：スープ (ほうれん草玉ねぎ) | エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.2 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、うどんの日はつきません。)

・ 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。