

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		
4 18 月	ふりかけご飯 ④金目鯛の塩焼き ⑩ブリの照り焼き ④煮しめ ⑩切干大根の煮物 味噌汁	精白米 いちごジャム 三温糖 油 グラニュー糖 ★乳:食パン 幼:クラッカー じゃが芋	★かつお節 ④金目鯛 ⑩ぶり ★牛乳 あおのり	④れんこん 玉ねぎ ④だいこん キャベツ ④こんにやく わかめ にんじん ⑩しょうが ④さやえんどう ⑩切干大根 ④干しいたけ	いちごミルク寒天 (乳:トースト、幼:クラッカー付き) 牛乳 0、1歳:すまし汁 (じゃがいもなす玉ねぎ)	エネルギー④ 510 kcal エネルギー⑩ 618 kcal たんぱく質④ 19.1 g たんぱく質⑩ 24.2 g 脂質④ 12.7 g 脂質⑩ 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
5 19 火	ご飯 豚玉炒め 小松菜のしらす和え すまし汁	精白米 三温糖 ごま油 ★うどん	★豚肉 わかめ 卵 豆腐 しらす ★牛乳	玉ねぎ エリンギ もやし ねぎ 小松菜 だいこん にんじん	塩ワカメうどん 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.7 g
6 20 水	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーソテー コーンスープ	精白米 じゃが芋 ★小麦粉 三温糖 マヨネーズ 油 ★小麦粉 コーンスターチ	★鮭 大豆 ツナ缶 ★牛乳 ★とろけるチーズ ★生クリーム	玉ねぎ コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ カリフラワー もやし	大豆チーズ蒸しパン 牛乳 0、1歳:スープ (じゃが芋白菜カリフラワー)	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 木	わかめご飯 ザンギ(北海道) 梅和え すまし汁	精白米 油 片栗粉 三温糖	★鶏肉 卵 ★かつお節 ★牛乳	しょうが かぼちゃ にんにく ねぎ キャベツ えのき 小松菜 だいこん にんじん かぶ 梅干し	⑦七草がゆ ②①ドリア 牛乳 0、1歳:スープ (キャベツねぎ豆腐)	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g
8 22 金	ご飯 かれいのみぞれ煮 野菜のそぼろ炒め 味噌汁	精白米 三温糖 じゃが芋 油 ★パン グラニュー糖	★かれい 豚肉 ★生クリーム ★牛乳	だいこん 小松菜 白菜 もやし にんじん もも缶 みかん缶	フルーツパン 完了:トースト ⑧4、5歳、焼きいそべ餅 牛乳 0、1歳:スープ (白菜もやし水菜)	エネルギー 553 kcal エネルギー⑧ 487 kcal たんぱく質 22.4 g たんぱく質⑧ 20.3 g 脂質 15 g 脂質⑧ 9.1 g 食塩相当量 1.7 g 食塩相当量⑧ 1.4 g
9 23 土	五目あんかけうどん さつま芋サラダ	★うどん マヨネーズ ★小麦粉 片栗粉 ★バター ごま油 さつま芋 三温糖	★豚肉 牛乳 ★あおのり	ほうれんそう きゅうり だいこん 小松菜 ねぎ にんじん	ショートブレッド 牛乳 0、1歳:スープ (豆腐小松菜大根)	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.4 g
25 月	冬野菜のカレーライス 完了:鶏団子煮 金時豆の甘煮 フレンチサラダ すまし汁	精白米 三温糖 じゃが芋 ★小麦粉 ★バター 油	★牛乳 豚肉 白いんげん豆 豆腐 ツナ	玉ねぎ エリンギ カリフラワー きゅうり ほうれん草 レモン しいたけ キャベツ にんにく ねぎ	ツナゆかりおにぎり 牛乳 0、1歳:スープ (ほうれん草キャベツ玉ねぎ)	エネルギー 699 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2 g
12 26 火	のりご飯 さばのさっぱり煮 れんこんの中華和え 味噌汁	精白米 三温糖 ごま油 ★小麦粉 油 ★バター ★⑳ごま	★さば 油揚げ ★牛乳 乳:あおのり 幼:焼きのり ★卵	ねぎ しょうが れんこん もやし 小松菜 かぶ えのき	⑫ココアドーナツ ⑳黒ゴマケーキ 牛乳 0、1歳:スープ (小松菜もやしじゃが芋)	エネルギー⑫ 597 kcal エネルギー⑳ 582 kcal たんぱく質⑫ 20.2 g たんぱく質⑳ 20.9 g 脂質⑫ 21.4 g 脂質⑳ 19.9 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 水	ご飯 厚揚げの豚すき煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	精白米 三温糖 中華麺 ごま油	★豚肉 厚揚げ ★かつお節 ★牛乳	ねぎ かぼちゃ しらたき 水菜 ブロッコリー キャベツ ぼやし いら にんじん 玉ねぎ しょうが	ちゃんぽん(長崎) 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
14 28 木	ごはん カジキの白みそ野菜焼き ひじきの煮物 すまし汁	精白米 油 三温糖 ★バター ★ぶどうパン	★かじき 油揚げ ★牛乳 ひじき	たまねぎ だいこん キャベツ 白菜 にんじん いんげん ほうれんそう	シュガーレーズントースト 完了:レーズントースト 牛乳 0、1歳:スープ (キャベツ玉ねぎほうれん草)	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g
15 29 金	ご飯 炒り鶏 納豆和え 味噌汁	精白米 さといも 油 三温糖 ⑮さつまいも ⑳じゃが芋	★鶏肉 納豆 ★卵 ★牛乳 ⑮あずき	れんこん 玉ねぎ ごぼう しいたけ にんじん 幼:こんにやく いんげん もやし 小松菜	⑮さつまいもぜんざい ⑳フライドポテト 牛乳 ⑳0、1歳:スープ (小松菜もやしごぼう)	エネルギー⑮ 613 kcal エネルギー⑳ 536 kcal たんぱく質⑮ 23.2 g たんぱく質⑳ 20.9 g 脂質⑮ 10.7 g 脂質⑳ 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
16 30 土	広東麺 かぶとツナの煮物	★中華麺 三温糖 ★小麦粉 片栗粉 ★バター 油 ごま油	★豚肉 ツナ ★卵 ★牛乳	チンゲンサイ にんじん もやし かぶ 白菜 かぼちゃ ねぎ	かぼちゃケーキ 牛乳 0、1歳:スープ (豆腐白菜もやし)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.2 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付きまます。(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付きまます。

※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。