

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ 延長番	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 月	①赤飯⑩ホタテの炊き込みごはん 鱈の蒲焼き 小松菜と炒り卵の和え物 味噌汁(さつま芋玉ねぎ)	①もち米 さつまいも 米粉 米 黒砂糖 油 三温糖 片栗粉 ⑩米 さつまいも 米 粉 黒砂糖 油 三 温糖 片栗粉	①★牛乳 さわら ★ 卵 豆乳 おから みそ ささげ⑩★牛乳 さわ ら ★卵 ほたて 豆乳 おから みそ	①きよみ こまつな もや し たまねぎ⑩きよみ こ まつな もやし たまねぎ しいたけ	サーターアンドギー カップチーズケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.1 g
2 16 30 火	七分づき米 豆腐の旨煮 キャベツのツナ和え 味噌汁(鶏肉長芋こねぎ)	②米 ながいも ★小麦 粉 三温糖 油 片栗粉 米粉 ごま油⑩③④米 じゃがいも ながいも 油 米粉 ★パン粉 三 温糖 片栗粉	②★牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 ツナ みそ⑩③④★ 牛乳 豆腐 豚肉 ベーコ ン 鶏ひき肉 ツナ みそ ★チーズ	②甘夏 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ しめ じ ねぎ しいたけ にんにく しょうが⑩③④甘夏 キャベツ 人 参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ チン ゲン菜 しめじ ねぎ 椎茸 に んにく 生姜	♥②肉まん ⑩③④ポテトグラタン ハムパン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 水	七分づき米 和風あんかけ卵焼き 油揚げと野菜のトマト煮 味噌汁(なす小松菜なめこ)	米 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉	★牛乳 ★卵 油揚げ 鶏ひき肉 しらす干し みそ のり あおのり	ジュシー ブロッコリー た まねぎ トマトピューレ なす こまつな なめこ かぼちゃ 切り干しだいこん アスパラガ ス うめ干し しいたけ にん にく りんご	梅しらすおにぎり 蜂蜜トースト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
4 18 木	きのこピラフ風ごはん 鶏肉の香味焼き じゃが芋のウインナー炒め トマトと卵の中華風スープ	米 ★中華めん じゃがいも 三温糖 オリーブ油 片栗粉 ごま油	★牛乳 鶏肉 ★卵 豚ひき肉 ウインナー	きよみ キャベツ トマト レタス はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しめじ コーン マッシュルーム にら たけのこ まいたけ にんにく	煮干し中華そば のりマヨトースト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
5 19 金	納豆そぼろご飯 鮭の味噌煮 竹の子の金平 のっぺい汁	米 ★食パン しら たき はちみつ さ といも ★バター 三温糖 ごま油 片 栗粉	★牛乳 さけ 納豆 豚肉 鶏ひき肉 みそ かつお節	あまなつ にんじん たけ のこ だいこん いちご ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう ピーマン しょうが	はちみつ苺トースト マーブルクッキー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2 g
6 20 土	クリームライス ミネストローネ	米 ★小麦粉 じゃ がいも 三温糖 米 粉 ★バター 油	★牛乳 鶏肉 ★卵 豚肉 ★クリームチー ズ	きよみ たまねぎ キャベ ツ マッシュルーム にん じん ホールトマト トマト ピューレ コーン ピーマ ン	クリームチーズのケーキ クラッカー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2 g
8 22 月	春野菜カレーライス 完了:鶏つくね焼き ごぼうマヨサラダ すまし汁(舞茸ねぎワカメ)	米 じゃがいも ★ 小麦粉 ★バター マヨネーズ 三温糖 油	★牛乳 豚肉 ツナ缶 かつお節 わかめ の り こんぶ 鶏肉 あお のり	たまねぎ ジュシー に んじん たけのこ まいた け ごぼう ねぎ コーン キャベツ アスパラガス にんにく りんご	ツナこんぶおにぎり きな粉ケーキ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 火	夕焼けごはん とり天ぷら いそ和え 味噌汁(かぼちゃ油揚げ)	米 三温糖 ★て んぷら粉 油 ごま 油 ★食パン	鶏肉 金時豆 油揚げ しらす干し みそ あ おのり ★牛乳	あまなつ もやし かぼ ちゃ ほうれんそう えの きたけ にんじん しょうが	煮豆 クラッカー/トースト トマトプリッツ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
10 24 水	七分づき米 いわしハンバーグ さつま芋のチーズサラダ ミルクワントンスープ	米 さつまいも ★ 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 ★ワントンの 皮 ★パン粉 ご ま油	★牛乳 ★卵 豆腐 いわし 豚肉 ★クリー ムチーズ 豚肉 みそ	きよみ はくさい ねぎ きゅうり レーズン パセリ しょうが	手作り卵パン マレードジャムトースト	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.4 g
11 25 木	たけのこごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の梅おかか和え 味噌汁(かぶ麩)	米 ★スパゲティ 油 片栗粉 白玉 ふ オリーブ油 三 温糖 ごま油	★牛乳 豚肉 油揚げ みそ かつお節 のり あおのり	ジュシー こまつな か ぶ たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ 切り干しだいこん うめ干 し しいたけ にんにく しょうが りんご	和風パスタ 黒糖クッキー	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.8 g
12 26 金	七分づき米 さばの塩焼き 春野菜のオイスター炒め みぞれ汁(大根厚揚げしめじ)	米 ★食パン ★パ ター はちみつ ご ま油	★牛乳 さば 厚揚げ 豚肉 みそ きな粉	あまなつ もやし にんじ ん キャベツ だいこん し めじ さやえんどう	きな粉トースト 麩ラスク	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 25 g 食塩相当量 1.6 g
13 27 土	タンメン ブロッコリーと卵のオイマヨサラダ	★中華めん ★小 麦粉 ★バター 三 温糖 粉糖 マヨ ネーズ 油	★牛乳 ★卵 豚ひき 肉	ブロッコリー もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん	スノーボールクッキー クラッカー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 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。
 ・お昼は旬の果物が付きます。
 ・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。
 ・0.1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)
 ・☞マークはおたのしみおやつです。
 ※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。