

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 28 月	ご飯 さばのみそ焼き 里芋の肉じゃが風 すまし汁(かぶえのき)	★ 七分づき米 オリーブ油 さといも 黒砂糖 油 しらたき 三温糖 小麦粉	★ 牛乳 あずき ★ さば 豚肉 ★ 卵 きなこ	にんじん たまねぎ かぶ えのき	小倉黒糖きなこケーキ 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.4 g	
1 15 29 火	①②⑨梅干しごはん 鶏肉のピカタ きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐わかめねぎ) ⑮お赤飯 鶏の唐揚げ 豆腐サラダ 味噌汁(花麩もやしわかめ)	★ 七分づき米 三温糖 小麦粉 ごま油 ①②⑨しらたき ⑮油 ⑮片栗粉 ★ ①⑮食パン ⑮もち米 ★ ⑮花麩 ★ ②⑨パン ②⑨マヨネーズ ★ ②⑨パン粉	★ 牛乳 わかめ ①②⑨かつお節 鶏肉 ⑮ささげ 豆腐 ①②⑨豚肉 ★ ①⑮チーズ ①⑮ツナ ②⑨幼:たら ②⑨乳:鶏肉	①②⑨梅干し にんじん ①②⑨ねぎ ①②⑨ごぼう ①⑮たまねぎ ⑮もやし ⑮しょうがにんにく ⑮②⑨キャベツ ⑮水菜 ⑮きゅうり	①⑮ピザトースト 完了:トースト ②⑨♥フィレオフィッシュバーガー 完:トースト・つくねキャベツ添え 乳:ハンバーガー 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー① 517 kcal エネルギー⑮ 515 kcal エネルギー②⑨ 575 kcal たんぱく質① 25.4 g たんぱく質⑮ 23.8 g たんぱく質②⑨ 27.3 g 脂質① 14.4 g 脂質⑮ 17.1 g 脂質②⑨ 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	
2 16 30 水	ご飯 豚肉の生姜炒め 完了:カレイの煮つけ じゃがじゃこサラダ 味噌汁(かぼちゃなめこ)	★ 七分づき米 油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	★ 牛乳 豚肉 しらす	たまねぎ ほうれんそう にんにく もやし しょうが にんじん れんこん 水菜 かぼちゃ なめこ	ビビンバおにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g	
17 木	ご飯 さんまの蒲焼き 小松菜のおかかソテー 味噌汁(大根水菜エリンギ)	★ 七分づき米 油 片栗粉 三温糖 中華麺	★ 牛乳 さんま かつお節 鶏肉	もやし ねぎ みずな 小松菜 だいこん にんじん えりんぎ たまねぎ 白菜	塩ラーメン 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g	
4 18 金	ご飯 変わりしゅうまい にらの卵炒め スープ(じゃが芋キャベツ)	★ 七分づき米 三温糖 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 じゃが芋	★ 牛乳 豚肉 豆腐 ★ 卵 きなこ	たまねぎ いら グリーンピース しいたけ しょうが キャベツ もやし にんじん	ミルクくずもち 牛乳 0、1歳:味噌汁	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g	
5 19 土	味噌ラーメン 里芋の煮物	★ 中華麺 さといも 三温糖 粉糖 ★ 小麦粉 ★ バター	★ 牛乳 豚肉	もやし ねぎ いら にんじん	抹茶スノーボールクッキー 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.5 g	
7 21 月	ポークカレーライス 完了:肉団子煮 蓮根の青のり焼き すまし汁 (舞茸ねぎコーン)	★ 七分づき米 油 じゃが芋 オリーブ油 ★ 小麦粉 三温糖 ★ バター ★ 食パン	★ 牛乳 豚肉 青のり	たまねぎ まいたけ にんじん コーン にんにく れんこん ねぎ	メロンパン風トースト 完了:トースト 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g	
8 22 火	納豆ご飯 カジキの和風梅おろし ひじきと大豆のマヨ和え いわしのつみれ汁	★ 七分づき米 三温糖 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	★ 牛乳 ひじき 納豆 いわし しらす 寒天 大豆	だいこん にんじん 梅干し しめじ きゅうり しょうが コーン かぼちゃ	かぼちゃのミルク羊羹 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.5 g	
9 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 りんごのヨーグルトサラダ 味噌汁(じゃが芋小松菜)	★ 七分づき米 油 三温糖 じゃが芋	★ 牛乳 かつお節 ★ ヨーグルト 鶏肉 ★ 卵 ウィナー 幼:のり 乳:青のり	にんにく りんご しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	ウインナー卵おにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.1 g	
10 24 木	ご飯 カレイのバター醤油焼き かぼちゃとベーコンのソテー 味噌ミルクスープ(豆腐人参しめじ)	★ 七分づき米 片栗粉 バター 油 ★ うどん	★ 牛乳 カレイ ベーコン 豆腐 鶏肉	かぼちゃ ねぎ たまねぎ ごぼう しめじ パセリ にんじん だいこん	けんちんうどん 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.6 g	
11 25 金	ご飯 飛竜頭 青じそ醤油和え 味噌汁(さつま芋玉ねぎ)	★ 七分づき米 片栗粉 油 三温糖 ★ 小麦粉 さつま芋 はちみつ ★ バター	★ 牛乳 豆腐 鶏肉 ★ 卵 ひじき	ねぎ たまねぎ キャベツ りんご きゅうり にんじん しそ	はちみつりんごケーキ 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g	
12 26 土	ナポリタン さつま芋の甘煮	★ スパゲティ さつま芋 油 三温糖 ★ 小麦粉	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン	ホットケーキ 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 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。
- ・お昼は旬の果物が付きます。

- ・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。
- ※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。
- ・♥マークはおたのしみおやつです。