

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	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	延長番	
1 15 29 金	①ちらし寿司 鶏肉の甘辛炒め 菜の花のお浸し/潮汁 ⑰ご飯/BBQソースチキン 菜の花のお浸し/のっぺい汁	米 三温糖 ★小麦粉 白玉粉 油 ★麩 片栗粉 じゃがいも⑮米 ★ロールパン さといも 三温糖 ★バター 片栗粉 油⑳米 ★食パン さといも 三温糖 片栗粉 オリーブ油 油	★牛乳 鶏肉 はまぐり 小豆 ツナ缶 ★卵 油揚げ のり かつお節 あおのり⑮★牛乳 鶏肉 ツナ缶 鶏ひき肉 小豆 かつお節⑳★牛乳 ★生クリーム 豚肉 ベーコン ★卵 ★チーズ	いちご もやし にんじん たまねぎ なばな ねぎ さやえんどう しいたけ かんぴょう こんぶ かぼちゃ⑮もやし せとか にんじん たまねぎ だいこん なばな ごぼう ねぎ しいたけ⑳ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ	①桜餅 ⑮★あんバターロールサンド ⑲ピザトースト のり塩クッキー	エネルギー 527 kcal エネルギー 532 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 11 g 食塩相当量 2.3 g
2 16 30 土	トマトクリームスパゲッティ カレースープ 完了:スープ	★スパゲッティ じゃがいも ★小麦粉 三温糖 ★バター オリーブ油	★牛乳 ★生クリーム 豚肉 ベーコン ★卵 ★チーズ	ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ	ソフトクッキー クラッカー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 28 g 食塩相当量 1.8 g
4 18 月	④★ポークカレーライス ⑱ひき肉カレーライス 完了:肉団子煮 油揚げのみぞれ和え すまし汁(かぶえのき)	米 じゃがいも ★小麦粉 ★バター 油⑱米 じゃがいも ★小麦粉 ★バター 油	★牛乳 豚肉 油揚げ ★チーズ かつお節 のり あおのり⑱★牛乳 豚ひき肉 油揚げ ★チーズ かつお節 のり あおのり	たまねぎ にんじん せとか かぶ だいこん もやし ほうれんそう えのき たけ にんにく⑱たまねぎ にんじん せとか かぶ だいこん もやし ほうれんそう えのき たけ にんにく	おなかチーズおにぎり レーズンクッキー	エネルギー 588 kcal エネルギー 598 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 18 g 食塩相当量 1.7 g
5 19 火	ご飯 さばのケチャップ焼き 白菜と春雨のそぼろ煮 味噌汁(もやし大根ねぎ)	米 ★小麦粉 三温糖 はるさめ ★バター 油 片栗粉 粉糖 さつまいも⑲米 グラニュー糖 ★小麦粉 油 はるさめ ★バター コーンスターチ 三温糖 片栗粉 さつまいも	★牛乳 さば 鶏ひき肉 ★卵 みそ⑲さば ★生クリーム 鶏ひき肉 ★卵 みそ ★牛乳	はくさい はっさく もやし だいこん ねぎ なす⑲はくさい はっさく もやし だいこん いちご ねぎ なす	⑤★ココアドーナツ ⑲蜂蜜ケーキ ももはと★クリスマスケーキ 青のリマヨトースト	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 21 g 食塩相当量 1 g
6 水	金時ひじきご飯 納豆卵焼き かぶのトマト煮 味噌汁(油揚げ素麺舞茸)	米 さつまいも グラニュー糖 ★素麺 三温糖 ごま油 オリーブ油 ★食パン	★牛乳 ★卵 納豆 鶏ひき肉 油揚げ みそ ゼラチン ひじき 豆腐	ぶどうジュース りんご キャベツ かぶ にんじん ましたけ トマトピューレ ほうれんそう こんぶ しいたけ にんにく	★あじさいゼリー 幼クラッカー乳トースト ココア麩ラスク	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 16 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 木	ご飯 ⑦★鮭の塩焼き⑳★カレーの煮つけ ⑦蓮根のフライ ⑳★さつまいもと蓮根の甘酢揚げ 味噌汁(キャベツ白菜にら)	米 うどん ★小麦粉 ★パン粉 三温糖 さつまいも⑲米 さつまいも ★スパゲッティ 三温糖 片栗粉 米粉 油	★牛乳 さけ 鶏ひき肉 ★卵 油揚げ みそ⑲★牛乳 かれい ★牛乳 豚ひき肉 みそ	れんこん デコポン はくさい キャベツ たまねぎ にんじん えのき たけ にら しいたけ だいこん⑲デコポン れんこん はくさい キャベツ ブロッコリー たまねぎ にら しょうが	⑦★きつねうどん ⑳★ブロッコリーのクリームパスタ ざらめケーキ	エネルギー 572 kcal エネルギー 525 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 15 g 食塩相当量 2.5 g
8 22 金	ご飯 鶏肉のカレー炒め スパゲッティ卵サラダ ⑧コーンスープ ⑳★さつまいものポタージュ	米 ★スパゲッティ 三温糖 グラニュー糖 マヨネーズ 米粉 オリーブ油 油 さつまいも⑲米 ★食パン さつまいも ★スパゲッティ ★バター マヨネーズ 三温糖 ★小麦粉 オリーブ油	★牛乳 鶏肉 豆乳 ★卵 ハム ⑳★牛乳 鶏肉 ★卵 ハム	たまねぎ せとか クリーム コーン もも みかん パイ ナッブル きゅうり キャベツ カリフラワー ピーマン かんてん パセリ にんじん⑲せとか きゅうり キャベツ マレードジャム にんじん たまねぎ	メロンパン風トースト ⑧4、5歳フルーツポンチ みそ焼きおにぎり	エネルギー 573 kcal エネルギー 571 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 17 g 食塩相当量 1.3 g
9 23 土	中華丼 卵わかめスープ	米 ★小麦粉 ★バター 片栗粉 ごま油 三温糖 じゃがいも	★牛乳 豚肉 ★卵 チーズ わかめ	デコポン にんじん はくさい ねぎ たけのこ しいたけ	人参プリッツ クラッカー	エネルギー 500 kcal 脂 質 20 g 食塩相当量 1.7 g
11 25 月	ご飯 豆腐のミートグラタン ひじきのバター炒め 卵スープ	米 ★小麦粉 ★バター 三温糖 ざらめ糖 オリーブ油 じゃがいも⑲米 ★小麦粉 三温糖 ★バター オリーブ油 じゃがいも	★牛乳 豆腐 ★卵 ひじき 豚ひき肉 ★チーズ ⑲★牛乳 豆腐 ひじき ★卵 豚ひき肉 小豆 ★チーズ	せとか しめじ にんじん たまねぎ コーン トマトピューレ ねぎ⑲せとか しめじ にんじん たまねぎ コーン トマトピューレ ねぎ にんにく	⑪★ざらめココアケーキ ⑲★小倉抹茶ケーキ じゃが餅	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 21 g 食塩相当量 1.5 g
12 26 火	大豆わかめご飯 回鍋肉 五目和え すまし汁(かぶ椎茸)	さつまいも 米 三温糖 油 ごま油 片栗粉⑲じゃがいも 米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	★牛乳 豚肉 油揚げ ハム 大豆 みそ 豆腐	はっさく かぶ もやし にんじん ほうれんそう キャベツ しいたけ ピーマン こまつな	⑫★大学芋 ⑲★みそポテト 抹茶スコーン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 18 g 食塩相当量 1.6 g
13 27 水	納豆ごはん 鰯の味噌マヨ焼き 長芋の肉じゃが風 すまし汁(厚揚げえのき春菊)	米 ★中華めん ながいも しらたき マヨネーズ 三温糖 油	★牛乳 さけ 納豆 厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 みそ あおのり⑲★牛乳 豚肉 油揚げ ハム みそ 大豆 豆腐	いよかん にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう にら しゅんぎく えのき たけ さやえんどう⑲はっさく かぶ もやし にんじん ほうれんそう キャベツ しいたけ ピーマン こまつな にんにく しょうが	塩ラーメン カップチーズケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 32 g 脂 質 18 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 木	ご飯 ⑭★唐揚げ ⑳★ハンバーグ みかんのサラダ 味噌汁(大根にんじん水菜)	米 片栗粉 三温糖 油⑲米 三温糖 ★バター ★麩 ★パン粉 油	★牛乳 鶏肉 きな粉 みそ⑲★牛乳 豚ひき肉 みそ	デコポン キャベツ みかん きゅうり だいこん みずな にんじん にんにく しょうが⑲デコポン キャベツ みかん きゅうり だいこん たまねぎ にんじん みずな	⑭★ミルクくずもち ⑲★麩ラスク りんごジャムトースト	エネルギー 541 kcal エネルギー 516 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17 g 食塩相当量 1.3 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ます。
・お昼は旬の果物が付きまます。
・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ます。(おやつが汁系の時は付きまません)
・❦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。