

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 29 水	七分づき米 厚揚げの豚すき煮 小松菜とひじきのマヨ和え とろろ汁	米 ★小麦粉 長芋 三温糖 ★バター しらたき マヨネーズ 油 片栗粉	★牛乳 豚もも肉 厚揚げ ★卵 ひじき みそ かつお節	ジューシー 小松菜 びわねぎ 人参 レモン ねぎりんご	びわケーキ 抹茶ケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23 g 食塩相当量 1.5 g
2 16 30 木	②ちまき/鶏肉の煮物 4. 5歳職手羽元の照り焼き ⑩⑩納豆ご飯/カレイの煮つけ 豆腐サラダ 味噌汁(さつま芋②⑩⑩キャベツ)	②もち米 さつま芋 上新粉 三温糖 白玉粉 ごま油 はちみつ ★麩 米 長芋⑩ 米 さつま芋 グラニュー糖 三温糖 ごま油 ★食パン⑩米 さつま芋 三温糖 ごま油 ★食パン	②★牛乳 鶏手羽元 豆腐 鶏ひき肉 小豆 みそ かつお節 鶏もも肉 ⑩★牛乳 かいり ★卵 豆腐 納豆 ★生クリーム しらす干し みそ かつお節 ⑩★牛乳 かいり 豆腐 納豆 ★生クリーム しらす干し みそ アガー かつお節	②苺 きゅうり キャベツ 人参 たけのこ 椎茸⑩ 甘夏 キャベツ メロン きゅうり もも みかん ほうれん草 生姜⑩甘夏 キャベツ きゅうり ほうれん草 いちごジャム 生姜	②幼児:柏餅 乳児:かるかん ♥⑩プリンアラモード ⑩⑩パンナコッタ 幼児:クラッカー乳児:トースト 手作りベーコンパン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量② 1.5 g 食塩相当量⑩ 1.6 g 食塩相当量⑩ 1.5 g
17 31 金	七分づき米 豆腐のまさご揚げ かぼちゃのバター焼き 味噌汁(舞茸水菜大根)	米 ★食パン 三温糖 ★バター 片栗粉 粉糖	★牛乳 豆腐 ★卵 鶏ひき肉 しらす干し みそ かつお節	かぼちゃ ジューシー 大根 れんこん みずな 舞茸 生姜 りんご	フレンチトースト キャロットクッキー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g
18 土	ナポリタン 野菜ポトフ	★スパゲティ ★小麦粉 三温糖 ★バター 油	★牛乳 ウインナー ★卵 鶏もも肉	人参 玉ねぎ トマト缶 かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	かぼちゃのケーキ クラッカー	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
20 月	ひき肉カレーライス 完了:鶏つくね焼き 蓮根の青のり焼き すまし汁(えのき大根水菜)	米 じゃが芋 ★小麦粉 ★バター 油 三温糖 オリーブ油	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ★卵 青のり	れんこん 甘夏 玉ねぎ 人参 大根 みずな えのきたけ トマト トマト缶 にんにく	オムライス風おにぎり パタートースト	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19 g 食塩相当量 1.7 g
7 21 火	きつねご飯 鱈の梅醤油焼き 麻婆トマトなす 若竹汁	米 ★マカロニ 米粉 オリーブ油 三温糖 ★パン粉 ごま油 片栗粉	★牛乳 さわら 豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ ★チーズ みそ わかめ	トマト 清見 なす 玉ねぎ たけのこ 人参 ブロッコリー ねぎ コーン 梅 さやえんどう 椎茸 にんにく 生姜	マカロニグラタン きな粉クッキー	エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g
8 22 水	七分づき米 鶏肉の照り焼きピカタ 五目とえ 豚汁	じゃが芋 米 片栗粉 ★バター 米粉 ごま油 三温糖 マヨネーズ	★牛乳 鶏もも肉 豆腐 ★卵 油揚げ 豚ばら肉 ハム ★チーズ みそ かつお節 青のり	ジューシー もやし 人参 ほうれん草 大根 ごぼう コーン りんご	青のりチーズじゃがもち おかかマヨトースト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 木	七分づき米 かじきのトマトソース 車麩の卵とじ 味噌汁(鶏肉厚揚げしめじ)	米 ★小麦粉 三温糖 ★車麩 マヨネーズ オリーブ油	★牛乳 かじき ★卵 厚揚げ ツナ 鶏ひき肉 みそ かつお節	甘夏 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 みずな にんにく 生姜	手作りツナパン ココアケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 29 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g
10 24 金	七分づき米 餃子バーグ たけのこの煮物 味噌汁(かぼちゃほうれん草)	米 ★ロールパン しらたき グラニュー糖 油 ★ぎょうざの皮 片栗粉 三温糖 ごま油	★牛乳 豚ひき肉 きな粉 みそ かつお節	たけのこ 清見 かぼちゃ 大根 玉ねぎ ほうれん草 椎茸 キャベツ さやえんどう 生姜	きなこ揚げパン 黒糖麩ラスク	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 土	あんかけうどん ポテトサラダ	じゃが芋 ★うどん ★小麦粉 油 三温糖 片栗粉 黒砂糖 マヨネーズ ごま油	★牛乳 豚ばら肉 ハム きな粉	チンゲン菜 大根 ねぎ コーン	黒糖きなこちんすこう クラッカー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 29.4 g 食塩相当量 3.2 g
13 27 月	鮭ごはん 豚玉炒め フレンチサラダ 味噌汁(ねぎなめこ油揚げ)	米 ★うどん 三温糖 ごま油 油 片栗粉	★牛乳 豚もも肉 鶏ひき肉 鮭 ★卵 油揚げ みそ こんぶ かつお節	甘夏 キャベツ ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン なめこ えのきたけ 椎茸	きつねうどん チーズプリッツ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.6 g
14 28 火	七分づき米 あじのカレー焼き(完了:あじの塩焼き) 春雨の炒め物 ミネストローネ	米 じゃが芋 油 はるさめ 三温糖 米粉	★牛乳 あじ 豚ひき肉 豚ばら肉 しらす干し みそ のり 青のり	清見 人参 トマトジュース キャベツ もやし 玉ねぎ トマト缶 ほうれん草 椎茸 にんにく	肉みそおにぎり 苺ジャムトースト	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.3 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。