

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 木	ふりかけご飯 厚揚げの豚すき煮 ズッキーニとツナのナムル 味噌汁(素麺小ねぎ卵)	米 ★素麺 しらたき 三温糖 油 ごま油 片栗粉	★牛乳 豚もも肉 厚揚げ ★卵 ひじき ツナ しらす干し みそ かつお節 青のり のり	メロン もやし ズッキーニ ねぎ 人参 えだまめ	ひじきと枝豆のおにぎり 黒糖クッキー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16 g 食塩相当量 2.00 g
2 16 30 金	七分づき米 さばの竜田揚げ みかんのサラダ 味噌汁(オクラえのきもやし)	米 ★ロールパン マヨネーズ 片栗粉 三温糖 油	★牛乳 さば ★卵 みそ	すいか キャベツ みかん きゅうり もやし えのきたけ オクラ パセリ にんにく 生姜	卵ロールパン マレードジャムトースト	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 31 土	ドライカレー丼 完了:そぼろ丼 野菜スープ	米 じゃが芋 ★小麦粉 ★バター 三温糖 米粉	★牛乳 豚ひき肉 ウインナー	人参 メロン 玉ねぎ 大根 なす キャベツ	ショートブレッド クラッカー	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.3 g
5 19 月	チキンカレーライス 完了:鶏つくね焼き トマトとワカメの中華サラダ すまし汁(なす小松菜舞茸)	米 じゃが芋 ★小麦粉 ★バター 三温糖 コーンスターチ 油 ごま油	★牛乳 鶏もも肉 ★卵 鶏ひき肉	すいか 玉ねぎ 人参 トマト わかめ パイナップル 舞茸 なす 小松菜 きゅうり にんにく	パインケーキ きなこケーキ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 火	焼きとうもろこしご飯 あじのパン粉焼き じゃがいものトマト煮 スープ(冬瓜しめじこねぎ)	米 じゃが芋 もち 米 オリーブ油 ★パン粉 ごま油 三温糖	★牛乳 あじ 豚ひき肉 ★チーズ のり 青のり	メロン とうがん 人参 ブロccoli トマト缶 とうもろこし しめじ ほうれん草 ねぎ パセリ 椎茸 にんにく	おこわおにぎり チーズブリッツ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 水	七分づき米 回鍋肉 オクラの納豆和え けんちん汁	じゃが芋 米 長芋 三温糖 油 ごま油 片栗粉	★牛乳 豚もも肉 納豆 豆腐 油揚げ みそ かつお節 青のり	すいか 人参 もやし オクラ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ ピーマン	フライドポテト おかかマヨトースト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g
8 22 木	⑧アルファ米チキンライス ⑫アルファ米赤飯 鮭の甘辛生姜焼き きゅうりと卵の中華炒め 味噌汁(厚揚げかぼちゃ)	米 ★蒸し中華めん 片栗粉 ごま油 三温糖 ★⑧アルファ米チキンライス 小麦入り	★牛乳 鮭 豚ひき肉 厚揚げ ★卵 みそ	メロン もやし きゅうり かぼちゃ しめじ ねぎ 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜	あんかけ焼きそば マーブルクッキー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 金	七分づき米 鶏肉の塩炒め カレーマヨサラダ 完了:マヨサラダ 味噌汁(トマトほうれん草椎茸)	米 ★食パン マヨネーズ はちみつ ごま油 三温糖⑬ 米 ★強力粉 ★小麦粉 マヨネーズ 三温糖 米粉 ごま油 油	★牛乳 鶏もも肉 ★クリームチーズ ★チーズ みそ⑭★牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 みそ ★チーズ	すいか キャベツ トマト ほうれん草 ねぎ いんげん 人参 コーン 椎茸 レモン にんにく⑮すいか キャベツ トマト ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん トマト缶 コーン 椎茸 ピーマン にんにく	⑨クリームチーズトースト ⑬ピザまん 麩ラスク	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 土	焼きうどん ワンタンスープ	さつまいろ ★うどん 三温糖 ★バター ★ワンタンの皮 油 ごま油	★牛乳 豚ひき肉 ベーコン ★卵	メロン 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	スイートポテト クラッカー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g
26 月	アルファ米ドライカレー 完了:七分づき米 ひじきの卵焼き なすとピーマンのそぼろ炒め 肉団子と根菜の味噌汁	米 ★マカロニ 三温糖 油 片栗粉 ★アルファ米ドライカレー小麦入り	★牛乳 ★卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 きな粉 みそ ひじき ★アルファ米ドライカレー乳成分入り	すいか なす ピーマン たけのこ ごぼう れんこん 人参 大根 パプリカ パプリカ にんにく 生姜	マカロニきな粉 ベーコンパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.4 mg
13 27 火	七分づき米 鶏つくねの照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(わかめ麩えりんぎ)	米 ★小麦粉 ★バター 三温糖 コーンスターチ ざらめ糖 片栗粉 ★麩 油 ごま油	★牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 みそ わかめ	メロン 小松菜 エリンギ 人参 れんこん 玉ねぎ 切り干し大根 生姜	ざらめココアケーキ カップチーズケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 水	七分づき米 かれのい中華ソース ツルムラサキのベーコン炒め カレースープ 完了:スープ	米 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 ごま油 片栗粉 ★食パン	★牛乳 かれのい 豚ばら肉 ベーコン 小豆	すいか 玉ねぎ つるむらさき コーン 人参 アスパラガス キャベツ ねぎ かんてん にんにく 生姜	水ようかん 幼クラッカー乳トースト 蜂蜜トースト	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 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。