

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	
2 30 月	ハヤシライス 油揚げとしらすの和え物 スープ(豆腐舞茸コーン)	米 ★小麦粉 ★ バター 油 ★食パ ン	★牛乳 ★ヨーグルト 豚もも肉 豆腐 油揚 げ しらす	りんご 玉ねぎ トマト ジュース もやし もも み かん パイナップル チン ゲン菜 人参 舞茸 コー ン マッシュルーム	フルーツヨーグルト クラッカー/トースト 抹茶ケーキ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
		③米 じゃが芋 ★ 小麦粉 三温糖 ★バター コーンス ターチ 油①⑦米 じゃが芋 ★小麦 粉 三温糖 油 ★ バター	③★牛乳 かじき ★卵 ★ヨーグルト ★ チーズ⑦★牛乳 かじき ★ヨーグルト 小豆 豆乳 ★チーズ	③なし なす 玉ねぎ 人 参 にんにく 生姜⑦なし なす 玉ねぎ 人参 にん にく 生姜	③チーズのケーキ ⑦月見まんじゅう さつまいも餅	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
4 18 水	七分づき米 鶏肉と厚揚げの炒め ひじきの和え物 味噌汁(トマト切干人参)	米 ★うどん 油 三温糖 片栗粉	★牛乳 鶏もも肉 鶏 ひき肉 厚揚げ ひじ き みそ 煮干し	りんご 人参 トマト きゆ うり キャベツ ねぎ しめ じ 切り干し大根 生姜	肉みそうどん 苺ジャムトースト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g
		⑤米 さつま芋 し らたき 三温糖 油 ごま油⑨米 さつま 芋 もち米 しらた き 三温糖 油 ご ま油	⑤★牛乳 かれい ★卵 豚ばら肉 大豆 油揚げ みそ ベーコン のり 青のり⑨★牛乳 かれい ★卵 小豆 豚ばら肉 大 豆 みそ きな粉	⑤なし 人参 れんこん 切り干し大根 小松菜 梅 ⑨なし 人参 れんこん 小松菜 梅	⑤切り干し大根とベーコンのおにぎり ⑨おはぎ 五平餅	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g
6 20 金	七分づき米 味噌カツ 完了:ハンバーグ のりの和え物 すまし汁(えのきなす大根)	米 ★ロールパン ★パン粉 ★小麦 粉 油 はちみつ	★牛乳 豚肉 豚ひき 肉 みそ ★チーズ のり	りんご 白菜 もやし 人 参 大根 なす えのきた け ピーマン 玉ねぎ	カレードッグパン 完了:はちみつロールパン 味噌マヨ焼きおにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
		★うどん ★小麦粉 三温糖 油 ごま油	★牛乳 豚ばら肉 充 てん豆腐 鶏もも肉 ★卵 わかめ	なし キャベツ 人参 玉 ねぎ ピーマン ねぎ	ココア蒸しパン クラッカー	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.4 g
9 月	七分づき米 親子煮 五目和え 味噌汁(かぶなめこねぎ)	米 ★小麦粉 油 三温糖 黒砂糖 ご ま油	★牛乳 鶏もも肉 ★ 卵 油揚げ ハム き な粉 みそ 煮干し	なし もやし ほうれん草 ねぎ 人参 かぶ なめこ 玉ねぎ	黒糖きなこちんすこう キャロットケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.1 g
		米 里芋 三温糖	★牛乳 さば ★卵 鶏もも肉 ツナ 凍り豆 腐 のり 青のり	りんご 人参 玉ねぎ 小 松菜 ごぼう ねぎ 大根 みずな ねぎ 椎茸 生姜	ツナゆかりおにぎり 焼きおにぎり	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
11 25 水	七分づき米 豚肉のマヨ醤油炒め 春雨サラダ 豆乳スープ	米 じゃが芋 片栗 粉 マヨネーズ は るさめ ★バター 三温糖 オリーブ油 油 ごま油	★牛乳 豆乳 豚もも 肉 ベーコン ★チー ズ ツナ	なし きゅうり ブロッコ リー 白菜 人参 玉ねぎ しめじ コーン ピーマン レモン にんにく	ポテトピザ のりマヨトースト	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.6 g
		米 ★小麦粉 三 温糖 ★バター 片栗粉 油	★牛乳 鮭 ★ヨーグ ルト ★卵 油揚げ み そ 煮干し	りんご れんこん かぼ ちゃ みかん 玉ねぎ 小 松菜 もやし 人参 レー ズン ピーマン 椎茸	みかんのヨーグルトケーキ ピザ風焼きおにぎり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
13 27 金	金時ごはん 鶏肉のカレー炒め 完了:鶏肉にケチャップ炒め キャベツの味噌マヨ和え すまし汁(素麺ねぎワカメ)	米 ★食パン さつ ま芋 ★バター マ ヨネーズ ★素麺 油 三温糖	★牛乳 鶏もも肉 み そ わかめ	なし もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ いちご ジャム ねぎ ピーマン	いちごジャムトースト ココアケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
		じゃが芋 ★うどん ★小麦粉 三温糖 ★バター 片栗粉 ごま油	★牛乳 豚ばら肉 鶏 もも肉	なし チンゲン菜 大根 ねぎ 人参	ミルクスコーン クラッカー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.9 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。