

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	①②⑨七分づき米 変わりしゅうまい 中華卵炒め 味噌汁(じゃが芋ほうれん草) ⑮赤飯 鶏の唐揚げ 豆腐サラダ 味噌汁(花麩ほうれん草)	①②⑨米 ★食パン じゃが芋 三温糖 ★ しゅうまいの皮 ごま 油 ★小麦粉 片栗 粉⑮★食パン 米 も ち米 片栗粉 三温 糖 ★麩 ★小麦粉 ごま油	①②⑨★牛乳 豚ひき肉 ★豆腐 ★卵 みそ 煮 干し ⑮★牛乳 鶏もも 肉 ★豆腐 ★卵 みそ ささげ かつお節	①②⑨かき もやし 人参 ほう れん草 玉ねぎ なら 椎茸 生姜⑮かき きゅうり キヤベ ツ ほうれん草 にんにく 生 姜	カスタードトースト 味噌焼きおにぎり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
2 16 30 土	タンメン かぼちゃのそぼろ煮	★中華めん ★小 麦粉 ★バター 三 温糖 油 ざらめ糖 片栗粉	★牛乳 豚ひき肉 ★卵	みかん かぼちゃ 人参 もやし ねぎ チンゲン菜	ざらめ抹茶マーブルケーキ クラッカー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
18 月	ポークカレーライス 完了:鶏つくね焼き 蓮根の青のり焼き 完了:人参と蓮根のいそ煮 すまし汁(舞茸ねぎコーン)	米 じゃが芋 ★小麦 粉 ★バター 油 三 温糖 オリーブ油	★牛乳 豚もも肉 ★ ウインナー ★卵 かつお 節 のり 青のり 鶏ひき 肉	みかん 玉ねぎ れんこん 人参 舞茸 ねぎ コーン に んにく	ウインナー卵おにぎり ポパイケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
5 19 火	納豆ごはん かじきの和風おろし きんぴらごぼう 味噌汁(なめこねぎ油揚げ)	米 じゃが芋 片栗 粉 しらたき ★バ ター 三温糖 オ リーブ油 油 ごま 油	★牛乳 かじき ★納 豆 豚ばら肉 しらす干 し ★油揚げ みそ ベーコン ★チーズ	かき 大根 人参 ごぼう ねぎ なめこ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン しめじ コーン にんにく	ポテトピザ 五平餅	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g
6 20 水	梅さばご飯 鶏肉のママレード焼き ひじきと大豆のマヨ和え 卵入り味噌汁	米 ★小麦粉 じゃ が芋 はちみつ ★ バター マヨネーズ 三温糖	★牛乳 鶏もも肉 ひじ き ★大豆 さば ★卵 みそ こんぶ か つお節	みかん りんご きゅうり コーン ママレードジャム 梅 レーズン	はちみつりんごケーキ ピザ風焼きおにぎり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
7 21 木	七分づき米 カレイのバター醤油焼き かぼちゃとベーコンのソテー 春雨スープ	米 ★うどん 里芋 はるさめ 油 片栗 粉 オリーブ油 ★ バター	★牛乳 きれい 鶏も も肉 ★油揚げ 豚ひ き肉 ベーコン	かぼちゃ りんご 人参 大根 白菜 ねぎ コーン 玉ねぎ 椎茸	けんちんうどん じゃがもち	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.1 g
8 22 金	七分づき米 飛竜頭 青じそ醤油和え 味噌汁(さつま芋玉ねぎ)	⑧米 ★コッペパン さ つま芋 マヨネーズ 片 栗粉 ★パン粉 三温糖 ②⑨米 ★食パン さつま 芋 三温糖 片栗粉 オリーブ油	⑧★牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき みそ 煮 干し ②⑨★牛乳 豆腐 鶏 ひき肉 ベーコン ★チーズ ひじき みそ ツナ缶 煮干し	⑧かき キヤベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 ねぎ しそ ②⑨かき キヤベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 ねぎ トマ ト コーン ピーマン しそ	♥⑧照り焼きバーガー ②⑨ピザトースト バタートースト	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
9 土	焼きそば 豚汁	★蒸し中華めん ★小麦粉 じゃが 芋 油 黒砂糖 三 温糖 ごま油	★牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 ★卵 みそ 青のり	みかん 玉ねぎ 人参 大 根 キヤベツ もやし	黒糖蒸しパン クラッカー	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
11 25 月	七分づき米 さばの味噌焼き 里芋の肉じゃが風 すまし汁(かぶえのきツナ)	米 里芋 ★小麦 粉 三温糖 しらた き 黒砂糖 ★バ ター オリーブ油 油	★牛乳 さば 豚もも 肉 ★卵 ツナ ★ きな粉 小豆 みそ	みかん かぶ 人参 玉ね ぎ えのきたけ さやえん どう	小倉黒糖きなこケーキ 焼きおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 火	七分づき米 鶏肉のチーズピカタ きのこの甘辛煮 さつまいもポターージュ	米 さつま芋 ★小 麦粉 三温糖 ★ バター ごま油 マ ヨネーズ	★牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 ★卵 ★ チーズ みそ のり 青 のり	かき 舞茸 しめじ エリン ギ えのきたけ ほうれん 草 椎茸 もやし 人参	ビビンバ風おにぎり りんごジャムトースト	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.6 mg
13 27 水	七分づき米 豚肉の生姜炒め じゃがじゃこサラダ いわしのつみれ汁	米 じゃが芋 オ ートミール ★バ ター 三温糖 ★小麦粉 片栗粉 油 ごま油	★牛乳 豚もも肉 い わし しらす干し ★卵 豆腐 みそ	みかん れんこん 玉ねぎ 人参 レーズン 椎茸 み ずな ねぎ ねぎ 生姜	オートミールクッキー 豆腐パン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 木	鶏ごぼうおこわご飯 鮭の照り焼き 卵の花 味噌汁(大根ブロッコリー人参)	⑭米 ★中華めん もち米 三温糖 油 ごま油⑳米 ★中 華めん もち米 三 温糖 油 ごま油	⑭★牛乳 鮭 豚ひき 肉 おから 鶏ひき肉 みそ 煮干し ⑳★ 牛乳 鮭 豚ひき肉 おから 鶏ひき肉 み そ	⑭りんご 人参 大根 もやし ブ ロッコリー ほうれん草 ねぎ チ ンゲン菜 ごぼう なら 椎茸⑳ りんご 人参 コーン 大根 もや し ねぎ ブロッコリー ほうれん 草 ごぼう 椎茸	⑭塩ラーメン ⑳醤油ラーメン 黒糖ケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.8 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。