

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 16 月	七分づき米 しらすの卵焼き	米 さつまいも ★小麦粉 油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	★牛乳 ★卵 ★豆腐 豚ひき肉 しらす干し みそ かつお節 煮干し 青のり	みかん キヤベツ 人参 玉ねぎ ねぎ もやし ピーマン 椎茸 小松菜	お好み焼き	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.4 g
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 味噌汁(さつまいも小松菜)				ピザ風焼きおにぎり	脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
3 17 火	ひじきゆかりご飯 ぶりの生姜焼き	米 ★スパゲティ はるさめ 油 ★小麦粉 三温糖	★牛乳 ぶり 豚ひ き肉 ★油揚げ ひじ き しらす干し みそ	りんご 人参 チンゲン菜 カリフラワー もやし ブ ロッコリー 玉ねぎ 小松 菜 には 椎茸 生姜	ブロッコリーのクリームパスタ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.2 g
	春雨の炒め物 味噌汁(カリフラワーチンゲン油揚)				さつまいも餅	脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
4 18 水	七分づき米 味噌チーズつくね	米 里芋 片栗粉 ごま油 油	★牛乳 鶏ひき肉 ★ 豆腐 ★卵 豚ひき肉 ★チーズ ★油揚げ みそ 青のり	みかん トマト ねぎ 人 参 玉ねぎ 大根 チンゲ ン菜 しめじ えのきたけ れんこん ピーマン レー ズン 生姜	カレーピラフおにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.6 g
	トマトと卵の中華炒め けんちん汁				のりマヨトースト	脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
5 19 木	野菜入りそぼろごはん かれいの煮つけ	米 ★小麦粉 コー ンスターチ 三温糖 油 マヨネーズ ★ バター 片栗粉	★牛乳 かれい 鶏ひ き肉 ★厚揚げ ★ 卵 みそ	りんご ほうれん草 かぼ ちや 人参 エリンギ も やし 玉ねぎ えのきたけ いんげん 生姜 にんにく	手作り照り焼きチキンパン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25 g
	ほうれん草のバター炒め 味噌汁(かぼちゃ厚揚げ)				みそ焼きおにぎり	脂 質 18 g 食塩相当量 1.8 g
6 20 金	七分づき米 豚肉のねぎ塩炒め	⑥米 ★ロールパ ン 三温糖 ごま油 片栗粉②⑩米 三温 糖 ごま油 片栗粉	⑥★牛乳 豚もも肉 鮭 みそ 小豆 かつ お節 ⑩★牛乳 豚 もも肉 鮭 小豆 みそ かつお節	⑥みかん 人参 ブロッコリー えのきたけ ねぎ 白菜 大根 りんご れんこん コーン ねぎ にんにく②⑩かぼちゃ みかん 人 参 ブロッコリー えのきたけ ね ぎ 白菜 大根 れんこん コー ン ねぎ にんにく	⑥アップルあんこロールパン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.4 g
	ブロッコリーのおかか和え 鮭の具たくさん味噌汁				②⑩かぼちゃのいとこ煮 抹茶ケーキ	脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 土	インディアンパゲッティ ワンタンスープ	★スパゲティ ★小 麦粉 ★バター 三 温糖 ★ワンタンの 皮 粉糖 ごま油 オリーブ油	★牛乳 ベーコン 鶏 もも肉	みかん 玉ねぎ 人参 チ ンゲン菜 マッシュルーム	スノーボールクッキー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 13.5 g
					クラッカー	脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.3 g
9 23 月	チキンカレーライス 切り干し大根の和え物	米 じゃが芋 ★小 麦粉 ★バター 油 三温糖 ごま油	★牛乳 鶏もも肉 ひじき しらす干し ★ 大豆 のり 鶏ひき肉 青のり	りんご 人参 玉ねぎ み ずな 舞茸 小松菜 しゅ んぎく 切り干し大根 に んにく	大豆ひじきおにぎり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.4 g
	すまし汁(舞茸春菊みずな)				キャロットケーキ	脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.1 g
10 24 火	⑩七分づき米/BBQソースチキン ポテサラダ/味噌汁(かぶキャベツ)	⑩米 じゃが芋 ★小 麦粉 ★バター 三温糖 コーンスターチ マヨネー ズ 油②⑩米 じゃが芋 グラニュー糖 ★小麦粉 ★パン粉 ★バター 油 コーンスターチ 三温糖	⑩★牛乳 鶏もも肉 ★卵 みそ ②④★牛 乳 豚ひき肉 ★卵 ★生クリーム 鶏肉 ほたて貝柱 ★ チーズ 青のり	⑩みかん パインアップル キヤベ ツ かぶ 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン ピーマン②④みかん 玉ね ぎ 人参 キヤベツ ブロッコリー コーン きゅうり 苺 れんこん パプリカ ピーマン レーズン	⑩パインケーキ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.3 g
	②④ケチャップライス/フレンチサラダ ミートローフ/ホタテのクラムチャウダー				②④クリスマスケーキ いちごジャムトースト	脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 水	五目まぜごはん さばの塩焼き	米 ★小麦粉 三 温糖 しらたき 油 片栗粉 ★バタ-	★牛乳 さば ★豆腐 鶏ひき肉 みそ 豚ば ら肉 ★油揚げ ★ 卵	白菜 りんご なす みず な には しめじ ごぼう 人参 生姜	甘食	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22 g
	白菜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐なす水菜)				五平餅	脂 質 17 g 食塩相当量 1.1 g
12 26 木	七分づき米 豆腐のミートソース	じゃが芋 米 里芋 油 ★小麦粉 オ リーブ油 三温糖 片栗粉 ごま油	★牛乳 ★豆腐 豚ひき肉 鶏肉 ベー コン ★チーズ みそ わかめ	みかん かぶ ブロッコ リー ねぎ 小松菜 トマト 缶 人参 玉ねぎ	みそポテト	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.6 g
	冬野菜のクリーム煮 ワカメスープ				ココアケーキ	脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 金	ふりかけご飯 鱈のフライ	米 ★食パン ★ パン粉 ★小麦粉 三温糖 オリーブ 油 ごま油	★牛乳 たら ベー コン ★チーズ みそ ツナ しらす干し かつ お節 青のり	りんご れんこん ほうれ ん草 きゅうり 切り干し 大根 人参 ごぼう みず な トマト 玉ねぎ コーン ピーマン	ピザトースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.4 g
	れんこんの中華和え 味噌汁(ほうれん草切干ごぼう)				焼きおにぎり	脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g
14 28 土	ほうとう風うどん チヂミ	★うどん ★小麦 粉 じゃが芋 三温 糖 ★バター ★麩 油 ごま油	★牛乳 豚ばら肉 ツ ナ缶 みそ	みかん 人参 白菜 ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ 椎茸	麩ラスク	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.2 g
					クラッカー	脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.8 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。・❶マークはおたのしみおやつです。
・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)
※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。