

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	七分づき米 鶏つくねの照り焼き ツルムラサキのベーコン炒め 味噌汁(素麺小ねぎ卵)	①⑮米 食パン 素麺 マヨネーズ 片栗粉 三 温糖 ごま油 オリーブ 油②⑨米 強力粉 素麺 小麦粉 三温糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油 油	①⑮★牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 ベーコン みそ こんぶ ツナ缶②★牛乳 鶏ひき 肉 豆腐 ベーコン 豚ひき 肉 卵 みそ ★チーズ こん ぶ	①⑮すいか 玉ねぎ つるむらさ き コーン れんこん アスパラガ ス ねぎ パセリ にんにく 生姜 ②⑨すいか 玉ねぎ つるむらさき コーン れんこん アスパラガス トマト缶 人参 ねぎ にんにく 生姜	①⑮卵マヨトースト ②⑨♥ピザまん じゃが餅	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.0 g
2 16 30 土	ナポリタン 野菜スープ	さつま芋 スパゲティ じゃが芋 三温糖 パ ター 油	★牛乳 豚ひき肉 豚ば ら肉 卵	メロン 人参 玉ねぎ トマト 缶 大根 キャベツ	スイートポテト クラッカー	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.0 g
4 18 月	七分づき米 鶏肉のカレー炒め オクラの納豆和え 味噌汁(トマトほうれん草椎茸)	米 三温糖 油	★牛乳 鶏もも肉 納豆 ひじき しらす干し みそ こんぶ のり 青のり	すいか もやし トマト 玉ね ぎ ほうれん草 オクラ えだ まめ ピーマン 椎茸	ひじきと枝豆のおにぎり ポパイケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.5 g
5 19 火	七分づき米 さばの竜田揚げ みかんのサラダ 味噌汁(豆腐かぼちゃ玉ねぎ)	米 三温糖 ★バター 片栗粉 麩 油	★牛乳 さば 豆腐 みそ こんぶ	メロン キャベツ みかん きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ にんにく 生姜	麩ラスク 味噌焼きおにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 1.3 g
6 20 水	七分づき米 豆腐ステーキ 肉じゃが すまし汁(なす小松菜舞茸)	米 小麦粉 じゃが芋 ★バター 三温糖 コーンスターチ しらた き ざらめ糖 油 片 栗粉	★牛乳 豆腐 豚ばら 肉 卵 豚ひき肉 みそ こんぶ	すいか 人参 舞茸 なす 玉 ねぎ 小松菜 ねぎ 椎茸 い んげん	ざらめココアケーキ 豆腐パン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.3 g
7 21 木	鶏ごぼうご飯 かれいの中華ソース チャプチェ 卵スープ	米 三温糖 小麦粉 はるさめ ごま油 片 栗粉 食パン	★牛乳 かれい 豚ひき 肉 卵 小豆 鶏むねひき 肉	メロン しめじ 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ ねぎ 椎茸 生 姜 にんにく	蒸しようかん トースト	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g
8 22 金	切干大根の混ぜご飯 親子煮 スッキーニとツナのナムル 味噌汁(わかめ麩えりんぎ)	米 食パン 三温糖 麩 オリーブ油 油 ごま油	★牛乳 鶏もも肉 卵 豚 ばら肉 ベーコン ★チー ズ ツナ みそ ツナ缶 わかめ こんぶ かつお 節	すいか もやし ブッキーニ 人参 玉ねぎ エリンギ トマ ト コーン ピーマン 切り干し 大根 椎茸	ピザトースト 五平餅	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g
9 23 土	肉みそうどん ポテトサラダ	じゃが芋 うどん 小 麦粉 三温糖 ★バ ター マヨネーズ 片 栗粉 油	★牛乳 豚ひき肉 卵 み そ	メロン ねぎ しめじ きゅうり 人参 コーン	甘食 クラッカー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 3.4 g
25 月	チキンハヤシライス 油揚げとしらすの和え物 すまし汁(水菜ねぎコーン)	米 小麦粉 油 ごま 油 三温糖	★牛乳 鶏肉 豚ひき肉 油揚げ ひじき しらす こ んぶ のり 青のり	玉ねぎ すいか トマトジュ ース もやし チンゲン菜 人参 みずな ねぎ コーン マツ シュルーム ほうれん草 椎 茸	五目おにぎり 黒糖ケーキ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.7 g
12 26 火	七分づき米 回鍋肉 0・1歳:豚ひき肉使用 青じそ醤油和え けんちん汁	さつま芋 米 油 三 温糖 ごま油	★牛乳 豚もも肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ 豚ひき肉	メロン キャベツ 人参 きゅう り 大根 ごぼう ねぎ ピー マン しそ	大学芋 焼きおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
13 27 水	焼きとうもろこしご飯 ふくさ卵 切干大根の煮物 鶏肉と根菜の味噌汁	米 小麦粉 三温糖 ★バター 油	★牛乳 卵 豆腐 豚 ひき肉 みそ ★チーズ(ク リームチーズ) こんぶ 鶏肉	メロン 人参 とうもろこし 小 松菜 ブルーベリージャム た けのこ 切り干し大根 ごぼう れんこん 大根 いんげん 椎茸	チーズブルーベリーケーキ ケチャップ焼きおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.2 g
14 28 木	七分づき米 鮭の甘辛生姜焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(オクラえのきもやし)	米 蒸し中華めん 片 栗粉 三温糖 油 ご ま油	★牛乳 豚ひき肉 鮭 み そ こんぶ	すいか かぼちゃ 人参 もやし えのきたけ オクラ ねぎ チンゲン菜 いんげん 椎茸 生姜	あんかけ焼きそば トースト	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 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。
・2歳以上のクラスはお昼に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。・🍄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。

①⑮米 食 パン 麦類	①⑮★★ 牛乳 鶏ひ	①⑮すい か 玉ねぎ
さつまい スパゲティ	★★牛乳 豚ひき肉	メロン 人 参 玉ねぎ
米 三温糖 油	★★牛乳 鶏もも肉	すいか も やし トマト
米 三温糖 ★★パ	★★牛乳 さば 豆腐	メロン キャベツ
米 小麦粉 じゃが芋	★★牛乳 豆腐	すいか 人 参 舞茸
米 三温糖 小麦粉 は	★★牛乳 かれい 豚	メロン し めじ 玉ね
米 食パン 三温糖 麩	★★牛乳 鶏もも肉	すいか も やし ズツ
じゃが芋 うどん 小	★★牛乳 豚ひき肉	メロン ね ぎ しめじ
米 小麦粉 油 ごま油	★★牛乳 鶏肉 豚ひ	玉ねぎ す いか トマ
さつまい 米 油 三	★★牛乳 豚もも肉	メロン キャベツ
米 小麦粉 三温糖 ★	★★牛乳 卵 豆腐	メロン 人 参 とうも
米 蒸し中 華めん 片	★★牛乳 豚ひき肉	すいか か ぼちゃ 人