

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 29 月	七分づき米 豚肉のアップルソテー 春雨サラダ コーンスープ	米 はるさめ 油 小麦粉 三温糖 ごま油 オリーブ油	牛乳 豚もも肉 鶏むねひき肉 チーズ ツナ 豚ひき肉	なし 玉ねぎ クリーム コーン りんご 人参 きゅうり カリフラワー マッシュルーム トマト缶 パセリ	ドリア	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
					抹茶ケーキ	
2 16 30	大豆わかめごはん さばのさっぱり煮 刻み昆布とさつま芋の煮物 味噌汁(かぶなめこねぎ)	②米 さつま芋 グラニュー糖 小麦粉 三温糖 ごま油⑬⑳米 さつま芋 小麦粉 三温糖 バター ごま油	②牛乳 さば 卵 生クリーム 油揚げ 大豆 みそ 刻み昆布 こんぶ ⑬⑳牛乳 さば ヨーグルト 卵 油揚げ 大豆 みそ 刻みこんぶ こんぶ	②りんご ねぎ かぶ なめこ 人参 小松菜 生姜⑬⑳りんご ねぎ みかん かぶ なめこ 人参 レーズン 小松菜 生姜	♥②ココアロールケーキ ⑬⑳みかんのヨーグルトケーキ マヨ醤油焼きおにぎり	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 水	七分づき米 鶏肉と厚揚げの炒め 01歳:豆腐使用 ひじきの和え物 芋煮汁	米 さつま芋 里芋 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 厚揚げ ひじき 豚ばら肉 こんぶ 豆腐	なし りんご 人参 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 生姜	さつま芋とりんごの重ね煮 ブルーベリーケーキ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.1 g
4 18 木	ししじゅーしー かれのいの梅醤油 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(小松菜玉ねぎ油揚げ)	米 うどん 里芋 油 三温糖	牛乳 かれい 卵 油揚げ 豚ばら肉 鶏もも肉 みそ 凍り豆腐 刻みこんぶ こんぶ	りんご 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 ねぎ みずな 梅 椎茸 生姜	けんちんうどん 五平餅	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 3.2 g
5 19 金	七分づき米 チキンカツ完了:照り焼きチキン フレンチサラダ 味噌汁(トマト切干人参)	米 食パン パン粉 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 油 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 鶏むねひき肉 みそ こんぶ のり	なし キャベツ 人参 コーン トマト きゅうり 玉ねぎ 切り干し大根	照り焼きチキントースト バターケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g
6 20 土	煮干し中華そば かぼちゃのバター焼き	中華めん 小麦粉 黒砂糖 油 三温糖 バター	牛乳 豚ひき肉 卵 煮干し	かぼちゃ りんご 白菜 ねぎ にら	黒糖蒸しパン クラッカー	エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
8 22 月	ポークカレーライス キャベツときゅうりの浅漬け すまし汁(まいたけねぎ豆腐)	⑧米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 三温糖 ごま油⑳米 じゃが芋 三温糖 小麦粉 バター 油 ごま油	⑧牛乳 豚ひき肉 豆腐 ツナ こんぶ のり 青のり ⑳牛乳 豚ひき肉 豆腐 小豆 きな粉 こんぶ	⑧玉ねぎ りんご 人参 キャベツ きゅうり 舞茸 ねぎ 小松菜 にんにく ⑳玉ねぎ りんご 人参 キャベツ きゅうり 舞茸 ねぎ にんにく	⑧ツナゆかりおにぎり ⑳おはぎ おかか焼きおにぎり	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
9 火	七分づき米 変わりしゅうまい 野菜の梅炒め スーミータン	米 三温糖 しゅうまいの皮 片栗粉 油 ごま油 食パン	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 かつお節 煮干し	なし キャベツ クリーム コーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ 梅 かんてん 生姜	ミルクココア寒天 クラッカー／トースト キャロットケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
10 24 水	栗ご飯 かじきの白みそ野菜焼き ほうれん草のバター炒め すまし汁(えのきなす大根)	米 小麦粉 くり はちみつ 三温糖 油 バター	牛乳 かじき 卵 みそ こんぶ	りんご ほうれん草 人参 大根 エリンギ もやし なす えのきたけ 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんにく	卵蒸しパン 塩わかめ焼きおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 木	七分づき米 千草卵焼き カレービーフン 味噌汁(油揚げかぼちゃしめじ)	米 じゃが芋 片栗粉 ビーフン バター 油 砂糖 三温糖 オリーブ油	牛乳 卵 ほたて 油揚げ みそ ベーコン チーズ こんぶ	なし かぼちゃ 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ もやし にら ピーマン コーン 椎茸 にんにく	ポテトピザ かぼちゃのケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g
12 26 金	七分づき米 豚肉のマヨ醤油炒め じゃがじゃこサラダ 味噌汁(さつま芋卵)	米 ロールパン さつま芋 じゃが芋 片栗粉 グラニュー糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 卵 生クリーム 豚ひき肉 しらす干し みそ こんぶ	りんご れんこん みかん パイナップル 玉ねぎ みずな レモン にんにく	フルーツサンド 焼きおにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
13 27 土	醤油ラーメン みかんのサラダ	中華めん 小麦粉 三温糖 バター 油	牛乳 豚ひき肉	なし コーン 人参 もやし ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	ココアクッキー クラッカー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 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。・0、1歳は誤食予防の為、豚モモこま肉は豚挽き肉に変更しています。
・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)
※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。

米 はるさ め 油 小	★牛乳 豚 もも肉	なし 玉ね ぎ クリー
②米 さつ ま 芋 グラ	②★牛乳 さげ 卵	②りんご わぎ かじ
米 さつま 芋 甲 芋	★牛乳 鶏 もも肉 厚	なし りん ご 人参
米 うどん 甲 芋 油	★牛乳 か れい 卵	りんご 人 参 玉ねぎ
米 食パン パン粉 小	★牛乳 鶏 もも肉 鶏	なし キャ ベツ 人参
中華めん 小麦粉 里	★牛乳 豚 ひき肉	かぼちゃ りんご 白
⑧米 じゃ が 芋 小麦	⑧★牛乳 豚 ひき肉	⑧玉ねぎ りんご 人
米 三温糖 しゅうまい	★牛乳 豚 ひき肉	なし キャ ベツ ク
米 小麦粉 くし けち	★牛乳 か れい 卵	りんご ほ うれん草
米 じゃが 芋 片栗粉	★牛乳 卵 ほたて 油	なし かぼ ちや 人参
米 ロール パン さつ	★牛乳 豚 もも肉 卵	りんご れ んごん み
中華めん 小麦粉	★牛乳 豚 ひき肉	なし コー ン 人参