

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		
5	⑤七分づき米 金目鯛の煮つけ 煮しめ すまし汁(ねぎわかめ麩)	⑤米油 麺 三温糖 麩 ⑯米 長芋 油 三 温糖 ごま油	⑤★牛乳 きんめだい 豚ひき肉 わかめ こんぶ 青のり ⑯★牛乳 きん めだい 豚ひき肉 油揚 げ みそ こんぶ 青のり	⑤りんご 人参 れんこん 大 根 ねぎ たけのこ 玉ねぎ ピーマン レーズン 椎茸 生 姜 ⑯りんご きゅうり 人參 もやし 玉ねぎ ピーマン レーズン	カレーピラフおにぎり きな粉ケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.4 g
19	⑯七分づき米 金目鯛の塩焼き 中華きゅうり 味噌汁(長芋油揚げ)					
6	七分づき米 ほうれん草のキッシュ風	米 オートミール はち みつ マヨネーズ 油 三温糖 食パン	★牛乳 ★ヨーグルト 卵 ★チーズ ベーコン き な粉 ★チーズ(粉) 豚 ひき肉	みかん なす りんご 白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 にら めじ レーズン にん にく	はちみつきな粉ヨーグルト クラッカー／トースト 焼きおにぎり	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g
20	野菜のトマトチーズ炒め					
火	スープ(にら白菜しめじ)					
7	七分づき米 スコップコロッケ	⑦米 じゃが芋 ビーフ 油 パン粉 三温糖 オ リーブ油 ⑧じゃが芋 米 小麦粉 三温糖 ビーフ 油 パン粉 ★バ ター オリーブ油 粉糖	⑦★牛乳 豚ひき肉 豚 ばら肉 ⑧★牛乳 豚ひ き肉 豚ばら肉 卵	⑦りんご 玉ねぎ かぶ キャベ ツ トマト缶 大根 人参 トマト缶 もやし にら 椎茸 なす せり ⑧りんご 玉ねぎ キャベツ トマ ト缶 人参 トマト缶 もやし にら 椎茸	⑦七草がゆ ⑧心ココアドーナツ ざらめケーキ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
21	ビーフ ミネストローネ					
水	8 ピラフ風ごはん かじきの照り焼き	米 さつま芋 片栗粉 マヨネーズ 油 三 温糖	★牛乳 鶏むねひき肉 かじき 豆腐 ベーコン みそ こんぶ	みかん れんこん ほうれん 草 なす 玉ねぎ マッシュ ルーム 切り干し大根 ピー マン	焼きチキンナゲット 五平餅	エネルギー 549 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
木	22 さつま芋と蓮根の甘酢揚げ 味噌汁(ほうれん草なす切干大根)					
9	七分づき米 BBQソースチキン	米 食パン 素麵 じゃが芋 油 小麦粉 三温糖	★牛乳 鶏もも肉 卵 ツ ナ ★チーズ みそ かつお節 こんぶ	りんご もやし ほうれん草 玉ねぎ ねぎ コーン ピーマ ン	グラタントースト ココアケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
23	ほうれん草のツナ和え					
金	味噌汁(素麵卵ねぎ)					
10	ほうとう風うどん 白和え	うどん 小麦粉 ★バ ター 三温糖 粉糖 油	★牛乳 豆腐 豚ばら肉 みそ	みかん 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ かぼちゃ しめじ 椎茸	スノーボールクッキー クラッカー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 26.6 g 食塩相当量 2.5 g
24						
土	26 冬野菜カレーライス 蓮根の青のり焼き すまし汁(舞茸こねぎ麩)	米 小麦粉 ★バター 麩 油 オリーブ油 三温糖	★牛乳 鶏もも肉 油 揚げ こんぶ のり 青の り	れんこん りんご 玉ねぎ 人 参 かぶ 舞茸 ほうれん草 椎茸 小松菜 ねぎ にんにく	きつねおにぎり ケチャップ焼きおにぎり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
月						
13	梅さばご飯 鶏肉の香味焼き	米 スパゲティ 三温 糖 オリーブ油	★牛乳 鶏もも肉 豚ひき 肉 ひじき さば 油揚げ みそ ★チーズ(粉) 刻 み昆布 こんぶ かつ お節	みかん 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 えのきたけ トマト缶 いんげん 梅 にんにく	ミートソーススパゲティ さつま芋ケーキ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
27	ひじきの煮物					
火	味噌汁(小松菜えのき大根)					
14	七分づき米 鱈のフライ 完了:鱈の煮付け	米 小麦粉 パン粉 三温糖 油 マヨ ネーズ 片栗粉	★牛乳 たら 鶏むねひき 肉 卵 みそ こんぶ	りんご 玉ねぎ キャベツ パ イナップル きゅうり 人参 な めこ	手作り照り焼きチキンパン おかか焼きおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g
28	パイナップルサラダ					
水	味噌汁(なめこ玉ねぎ人参)					
15	七分づき米 塩麻婆豆腐	⑯米 さつま芋 三温 糖 マヨネーズ ごま 油 片栗粉 ㉙米 さ つま芋 片栗粉 油 マヨネーズ 三温糖 ごま油	⑯★牛乳 豆腐 豚ひき 肉 小豆 卵 わかめ ㉙★牛乳 豆腐 豚ひき 肉 卵 わかめ	㉙みかん キャベツ もやし チ ンゲン菜 玉ねぎ 人参 コーン 椎 茸 にんにく 生姜 ㉙みかん キャベツ もやし チンゲン菜 玉 ねぎ 人参 コーン 椎茸 にん にく 生姜	⑯さつま芋せんざい ㉙さつま芋もち ママレードケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
29	カレーマヨ卵サラダ					
木	ワカメスープ					
16	七分づき米 豚肉の塩麹炒め 01歳:豚ひき	米 食パン 三温糖 塩こうじ 片栗粉 小 麦粉 ごま油 油	★牛乳 豚もも肉 豆腐 いわし 卵 みそ かつお 節 こんぶ 豚ひき肉	りんご きゅうり キャベツ 玉 ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ねぎ 生姜	カスタートースト 梅醤油焼きおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.3 g
30	豆腐サラダ					
金	いわしのつみれ汁					
17	和風スパゲッティ カレースープ	スパゲティ じゃが芋 三温糖 オリーブ油 食パン	★牛乳 豚ばら肉	みかん みかん 玉ねぎ し めじ 小松菜 人参 キャベツ かんてん	牛乳寒天 クラッcker／トースト クラッcker	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g
31						
土						

・★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、豚モコモ肉は豚挽き肉に厚揚げは豆腐に変更しています。

・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。・♥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。

⑤米 油 麸 三温糖	⑤★★牛 乳	⑤りんご 人参 れん
米 オート ミール は	★★牛乳 ★★ヨーグ	みかん な す りんご
⑦米 じや が茎 ドー	⑦★★牛 乳	⑦りんご 豚ひき 玉ねぎ か
米 さつま 芋 片栗粉	★★牛乳 鶏むねひ	みかん れ んこん ほ
米 食パン 素麺 じや	★★牛乳 鶏もも肉	りんご も やし ほう
うどん 小 麦粉 ★★	★★牛乳 豆腐 豚ば	みかん 人 参 ほうれ
米 小麦粉 ★★バ	★★牛乳 鶏もも肉	れんこん りんご 玉
米 スパゲ ティ 三温	★★牛乳 鶏もも肉	みかん 人 参 玉ねぎ
米 小麦粉 パン粉 三	★★牛乳 たら 鶏む	りんご 玉 ねぎ キャ
⑯米 さつ ま芋 三温	⑯★★牛 乳	⑯みかん 豆腐 キャベツ
米 食パン 三温糖 塩	★★牛乳 豚もも肉	りんご きぬうり
スパゲティ じやが茎	★★牛乳 豚ばら肉	みかん み かん 玉ね