

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ 延長番	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		
1 15 22 金	①ちまき 手羽元の照り焼き(45歳) 鶏肉の煮物(123歳) ⑮⑲夕焼けご飯 鶏肉の煮物 五目和え/味噌汁(麩豆腐こねぎ)	①米、上新粉、三温糖、もち米、白玉粉、麩、ごま油、はちみつ、油、麩、小麦粉、砂糖⑮⑲米、食パン、マヨネーズ、麩、三温糖、はちみつ、油、ごま油	①牛乳、鶏手羽元、豆腐、小豆、油揚げ、鶏もも肉、ベーコン、みそ、こんぶ、⑮⑲牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、ベーコン、しらす干し、みそ、こんぶ、青のり、	①苺、もやし、人参、ほうれん草、たけのこ、ねぎ、椎茸⑮⑲清見、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ	①柏餅(45歳) 二色蒸しパン(123歳) ⑮⑲しらすマヨトースト 和風ツナ焼きおにぎり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
2 16 30 土	焼きうどん 豚汁	うどん、小麦粉、じゃが芋、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ばら肉、煮干し、みそ、チーズ(粉)、かつお節、こんぶ、	清見、人参、キャベツ、玉ねぎ、大根、ピーマン	小魚クッキー クラッカー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g
18 月	大豆わかめごはん タンドリーチキン かぼちゃと卵のチーズ焼き 味噌汁(人参キャベツにら)	米、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、ヨーグルト、チーズ、みそ、大豆、のり、青のり	かぼちゃ、清見、キャベツ、人参、玉ねぎ、にら、ほうれん草、小松菜、にんにく	肉みそおにぎり 黒糖ケーキ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
19 火	七分づき米 かれの煮つけ 筑前煮 味噌汁(舞茸ねぎ小松菜)	米、小麦粉、里芋、三温糖、油	牛乳、かれい、鶏肉、チーズ、卵、みそ	甘夏、人参、大根、小松菜、舞茸、ねぎ、ごぼう、コーン、いんげん、椎茸、生姜	コーンチーズ蒸しパン 五平餅	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.4 g
20 水	七分づき米 豆腐のまさご揚げ 中華風スパゲッティサラダ 味噌汁(かぶブロッコリー)	米、小麦粉、片栗粉、スパゲティ、揚げ油、ごま油、三温糖	牛乳、豆腐、鶏むねひき肉、卵、豚ひき肉、しらす干し、みそ、	清見、ブロッコリー、かぶ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、れんこん、コーン、にら、人参、生姜	チヂミ 豆腐パン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g
21 木	七分づき米 かじきのカレー焼き 麻婆トマトなす 豆乳スープ	米、小麦粉、三温糖、コーンスターチ、マヨネーズ、油、ごま油、片栗粉	牛乳、かじき、豆乳、ツナ、鶏肉、卵、豚ひき肉、みそ	甘夏、なす、トマト、チンゲン菜、しめじ、ねぎ、人参、玉ねぎ、椎茸、にんにく、生姜	手作りツナパン 焼きおにぎり	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.6 g
22 金	七分づき米 豚玉炒め/01歳ひき肉 小松菜とひじきのマヨ和え 味噌汁(じゃが芋アスパラごぼう)	⑧米、じゃが芋、グラニュー糖、マヨネーズ、三温糖、ごま油⑨米、ロールパン、じゃが芋、油、マヨネーズ、三温糖、グラニュー糖、ごま油	⑧牛乳、豚もも肉、卵、ひじき、生クリーム、みそ、豚ひき肉⑨牛乳、豚もも肉、ひじき、卵、みそ、きな粉、豚ひき肉、	⑧清見、小松菜、人参、ごぼう、みかん、パイナップル、にら、アスパラガス⑨清見、小松菜、人参、ごぼう、にら、アスパラガス	⑧♥ココアプリンアラモード ⑨きな粉揚げパン ポパイケーキ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.3 g
23 土	五目あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮	うどん、小麦粉、バター、三温糖、粉糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚ばら肉、	かぼちゃ、清見、大根、ねぎ、チンゲン菜、人参	抹茶スノーボールクッキー クラッカー	エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 27.6 g 食塩相当量 2.8 g
25 月	ポークカレーライス 蒸し鶏の中華サラダ すまし汁(えのき大根水菜)	米、さつまいも、じゃが芋、バター、小麦粉、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉、こぶ	玉ねぎ、清見、人参、きゅうり、キャベツ、大根、みずな、えのきたけ、にんにく	さつまいももち のり塩焼きおにぎり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
26 火	七分づき米 餃子バーグ ブロッコリーとツナの炒め物 味噌汁(ねぎなめこ切干大根)	米、ぎょうざの皮、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏むねひき肉、ツナ、卵、みそ、青のり、	甘夏、玉ねぎ、ブロッコリー、ねぎ、なめこ、もやし、しめじ、にら、トマト、キャベツ、人参、トマト缶、切り干し大根、椎茸、生姜	オムライスおにぎり いちごケーキ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.5 g
27 水	七分づき米 スペイン風オムレツ キャベツと大豆のトマト煮 春雨スープ	米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、バター、コーンスターチ、はるさめ、オリーブ油	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン、大豆、	清見、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、人参、白菜、トマト缶、コーン、チンゲン菜、椎茸、レモン、にんにく	レモンケーキ カレー醤油焼きおにぎり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g
28 木	七分づき米 鱈の梅醤油 たけのこの煮物 味噌汁(さつまいもキャベツ)	米、うどん、さつまいも、しらす、三温糖	牛乳、さわか、鶏むねひき肉、油揚げ、みそ、こんぶ、かつお節、	甘夏、人参、大根、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、椎茸、梅、椎茸	きつねうどん 蜂蜜ケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 3.2 g

・おひさま組から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。