

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	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)	米 さつま芋 小麦粉 くり はちみつ 三温糖 バター	牛乳 さば 卵 油揚げ みそ 刻み昆布 こんぶ	なし ねぎ なめこ かぶ 人参 レーズン 生姜	蜂蜜マロンケーキ マヨ醤油焼きおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.3 g
2 16 30	ごはん 豚肉のマヨ醤油炒め 春雨サラダ コーンスープ	米 さつま芋 バター マヨネーズ はるさめ グラニュー糖 ごま油 小麦粉 三温糖	牛乳 豚もも肉 ツナ 豚ひき肉	コーン かき 玉ねぎ りんご きゅうり 人参 レモン パセリ	さつま芋とりんごのバターシュガー焼き ブルーベリーケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g
3 17 木	ししじゅーしー かれの梅醤油 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(小松菜蓮根油揚げ)	米 じゃが芋 片栗粉 バター 三温糖 油 オリーブ油	牛乳 かれい 卵 豚ばら肉 油揚げ みそ 凍り豆腐 ベーコン チーズ 刻み昆布 こんぶ	なし 人参 玉ねぎ 小松菜 れんこん ピーマン しめじ コーン いんげん 梅 椎茸 生姜	ポテトピザ お魚焼きおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
4 18 金	ごはん チキンカツ 完了:鶏肉の煮物 フレンチチーズサラダ 味噌汁(トマト切干しめじ)	米 食パン マヨネーズ パン粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ チーズ みそ こんぶ	かき キャベツ トマト きゅうり しめじ コーン 人参 切り干し大根 パセリ	ツナマヨトースト バターケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g
5 19 土	ほうとう風うどん 鶏の唐揚げ	うどん 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 バター	牛乳 鶏もも肉 豚ばら肉 みそ	りんご 白菜 ねぎ 人参 かぼちゃ いちごジャム しめじ	ジャムスコーン クラッカー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g
7 月	チキンカレーライス 油揚げとしらすの和え物 すまし汁(舞茸ねぎワカメ)	米 じゃが芋 小麦粉 バター はちみつ 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 卵 油揚げ しらす干し わかめ こんぶ	りんご 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 舞茸 ねぎ にんにく	卵蒸しパン おかか焼きおにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
8 火	ごはん 変わりしゅうまい 野菜の梅炒め スーミータン	米 片栗粉 小麦粉 三温糖 油 しゅうまいの皮 ごま油 粉糖	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 豆乳 かつお節	なし キャベツ クリームコーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ 梅 生姜	豆腐のガトーショコラ キャラットケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
9 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 中華めん くり 油 バター 三温糖	牛乳 かじき 豚ひき肉 ベーコン みそ こんぶ	ほうれん草 人参 かき もやし コーン 大根 ねぎ なす エリンギ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ ピーマン	醤油ラーメン 塩わかめ焼きおにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.9 g
10 24 木	ごはん 卵焼きのそぼろあんかけ カレービーフン 味噌汁(油揚げかぼちゃ水菜)	⑩米 ビーフン 片栗粉 油 三温糖⑭米 もち米 三温糖 ビーフン 片栗粉 油	⑩牛乳 卵 豚ひき肉 ツナ 油揚げ みそ こんぶ のり 青のり⑭牛乳 卵 豚ひき肉 小豆 油揚げ みそ きな粉 こんぶ	⑩なし かぼちゃ みずな 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし にら 椎茸 生姜⑭なし かぼちゃ みずな 人参 玉ねぎ もやし にら 椎茸 生姜	⑩ツナゆかりおにぎり ⑭おはぎ かぼちゃのケーキ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
11 25 金	ごはん 豚肉のアップルソテー じゃがじゃこサラダ 味噌汁(小松菜豆腐キャベツ)	⑪米 ロールパン じゃが芋 グラニュー糖 油 三温糖 ごま油⑮米 小麦粉 じゃが芋 三温糖 油 ごま油	⑪牛乳 豚もも肉 豆腐 生クリーム しらす干し みそ こんぶ 豚ひき肉 ⑮牛乳 豚もも肉 豆腐 小豆 しらす干し 豆乳 みそ こんぶ 豚ひき肉	⑪かき りんご れんこん 小松菜 キャベツ みかん パイナップル みずな⑮かき りんご れんこん 小松菜 キャベツ みずな	⑪フルーツサンド ⑮月見まんじゅう 焼きおにぎり	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
12 26 土	塩焼きそば トマト卵スープ	蒸し中華めん さつま芋 じゃが芋 三温糖 バター ごま油 油	牛乳 豚ひき肉 生クリーム 卵 豚ばら肉	りんご トマトジュース キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 大根 にら	スイートポテト クラッカー	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 月	ごはん 鶏肉と厚揚げの炒め ひじきの和え物 芋煮汁	米 里芋 油 三温糖 小麦粉 バター	牛乳 鶏もも肉 厚揚げ ひじき 鶏肉 鶏ひき肉 チーズ こんぶ	なし 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ マッシュルーム ごぼう 大根 トマト缶 ねぎ 生姜	ドリア 抹茶ケーキ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 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。