

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午後おやつ	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	調味料	午前おやつ	
1 (金)	鶏ひき肉とツナの落とし揚げ かぼちゃの煮つけ ごはん 大根と油揚げのみそ汁	米、食パン、砂糖 マーガリン	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、ツナ	かぼちゃ、たまねぎ だいこん、にんじん パイン	しょうゆ、みりん 中華だしの素 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 271 mg
2 (土)	カレーライス ほうれん草と人参のごま和え 牛乳 もも	米、じゃがいも ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 ごま	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、もやし	カレールー しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 クッキー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 227 mg
4 (月)	肉豆腐 ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん 白菜ともやしのみそ汁	米、マカロニ 砂糖、片栗粉	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん はくさい、パイン ブロッコリー もやし	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 291 mg
5 (火)	三色丼 ひじき煮 里芋とねぎのみそ汁 バナナ	米、小麦粉、油 さといも、砂糖 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう にんじん、バナナ たまねぎ、キャベツ ねぎ、ひじき コーン、しょうが あおのり、えだまめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳 塩せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 293 mg
6 (水)	肉団子スープ キャベツのゆかり和え さつまいもごはん みかん	米、さつまいも ホットケーキ粉 はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ もやし、みかん ほうれんそう にんじん、しめじ りんご	コンソメ、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 258 mg
7 (木)	鶏肉の青のり焼き カミカミサラダ ごはん 豆腐としめじのみそ汁	米、マヨドレ、油 片栗粉	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ 絹ごし豆腐 いわし(煮干し)	もも、きゅうり にんじん、しめじ 切り干しだいこん たくあん、塩こんぶ あおのり	食塩、しょうゆ 酢	牛乳 クラッカー 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 259 mg
8 (金)	ポークビーンズ 三色ナムル ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、砂糖、小麦粉 ごま油、油	豆乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいず水煮 いわし(煮干し) きな粉、ゼラチン	たまねぎ、にんじん ほうれんそう ホールトマト もやし、パイン えのきたけ、わかめ	ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 127 mg
9 (土)	ひき肉チャーハン ブロッコリーと人参のごま和え ほうれん草ともやしのみそ汁 みかん	米、マヨドレ、油 ビザクラスト	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ごま いわし(煮干し) さけ、ごま	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう ピーマン、みかん もやし、えだまめ	しょうゆ、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 ビザ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 258 mg
11 (月)	切り干し大根のハンバーグ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん さつまいもと玉ねぎのみそ汁	米、干しうどん さつまいも、砂糖 てんぷら粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ かつお節 かまぼこ、鶏ひき肉 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、わかめ 切り干しだいこん わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 たぬきうどん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 302 mg
12 (火)	中華丼 春雨サラダ 豆腐となめこのみそ汁 パイン	米、小麦粉、砂糖 はるさめ、上新粉 片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 豚ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ にんじん、パイン なめこ、しいたけ にら、きゅうり コーン、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 267 mg
13 (水)	クリームスパゲティー さつまいものサラダ ほうれん草とコーンのスープ みかん	スパゲティ、米 さつまいも、油 マヨドレ、小麦粉	牛乳、ベーコン	たまねぎ、みかん ほうれんそう しめじ、きゅうり にんじん、コーン	中華だしの素 コンソメ、食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 279 mg
14 (木)	白身魚のフライ ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、小麦粉 パン粉、油	牛乳、たら、米みそ いわし(煮干し)	クリームコーン キャベツ、もやし ブロッコリー、もも にんじん、コーン 塩こんぶ	中濃ソース コンソメ、食塩	牛乳 甘辛せんべい コーンスープ クリームサンドビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 231 mg
15 (金)	肉野菜炒め マカロニサラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、さつまいも マカロニ、マヨドレ 焼ふ、油、砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、ごま いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり パイン、もやし ピーマン、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 263 mg
16 (土)	ハムピラフ しゅうまい ほうれん草と人参のナムル 中華スープ	米、ごま油	牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん ほうれんそう バナナ、もやし しいたけ、コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素 コンソメ、食塩 ケチャップ	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 217 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午後おやつ	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	調味料	午前おやつ	
18 (月)	鶏ひき肉と豆腐あんかけ丼 － ブロッコリーのゆかり和え ほうれん草としめじのみそ汁 － もも	米、ホットケーキ粉 さつまいも 片栗粉、ごま油 マーガリン	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、しめじ ブロッコリー ほうれんそう もも、もやし、ねぎ しょうが	中華だしの素 食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 319 mg
19 (火)	肉じゃが バイン － キャベツと人参のごま和え ごはん － 豆腐とわかめのみそ汁	米、そうめん じゃがいも、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐ごま 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん キャベツ、バイン ほうれんそう ねぎ、コーン わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 にゅうめん	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 248 mg
20 (水)	デミグラスソースハンバーグ みかん － スパゲティーサラダ ごはん － 白菜と油揚げのみそ汁	米、スパゲティ パン粉、マヨドレ 砂糖、油	豚ひき肉、牛乳 生クリーム、油揚げ 米みそ、牛乳 いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん はくさい、きゅうり にんじん、もも みかん、バイン コーン	ハヤシルウ 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 124 mg
21 (木)	回鍋肉 もも － 切り干し大根のサラダ ごはん － わかめスープ	米、片栗粉、砂糖 コーンフレーク マーガリン ごま油	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉、米みそ ごま	たまねぎ、キャベツ にんじん、もも きゅうり、ピーマン ねぎ、にんにく 切り干しだいこん にんにく、しょうが	しょうゆ、酢 ウスターソース 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 牛乳(もも組:麦茶) マシュマロコーンフレーク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 218 mg
22 (金)	鶏の唐揚げ バイン － 高野豆腐と野菜の含め煮 ごはん － 小松菜とえのきのみそ汁	さつまいも、米 片栗粉、砂糖 油、上新粉	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ 凍り豆腐 いわし (煮干し)	だいこん、こまつな にんじん、バイン えのきたけ にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 さつまいもおやき	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 283 mg
23 (土)	ハヤシライス － かぼちゃのサラダ フルーチェ	米、マヨドレ、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、えだまめ しめじ	ハヤシルウ	牛乳 ビスケット 麦茶 ウエハース ミニゼリー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 126 mg
25 (月)	ミートローフ みかん － ツナサラダ ごはん － 野菜スープ	米、さつまいも 砂糖、パン粉	豆乳、豚ひき肉 ツナ、ゼラチン	りんご果汁 たまねぎ、キャベツ みかん、もやし ミックスベジタブル きゅうり、コーン ほうれんそう	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 小魚せんべい りんごジュース クリスマスパフェ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 181 mg
26 (火)	豚肉のみそ焼き バイン － ひじきの白和え おこわ － けんちん汁	米、もち米、焼ふ 砂糖、マーガリン 片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん バイン、えのきたけ だいこん、ごぼう ねぎ、コーン ひじき	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 230 mg
27 (水)	スープスパゲティー － ブロッコリーとコーンの和え物 バナナ	スパゲティ、米 マヨドレ、油	牛乳、ベーコン かつお節	たまねぎ、パナナ ブロッコリー、しめ じ ほうれんそう にんじん、ピーマン コーン、にんにく	しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 208 mg
28 (木)	カレーライス － ほうれん草のサラダ 牛乳 － もも	米、じゃがいも コーンフレーク グラニュー糖、油	牛乳、豚小間肉 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、もやし ブルーベリージャム コーン	カレールウ しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 247 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
(小魚・甘辛・塩)
マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・野菜リング
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

