

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
1 (木)	カレイのごま照り焼きごはん 五目豆煮みかん ボイルブロッコリー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、マヨドレ 砂糖、油	牛乳、かれい だいず水煮、豆乳 米みそ、ごま いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー みかん、ごぼう かぼちゃ、しいたけ わかめ	しょうゆ、みりん	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 鬼さんクッキー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 274 mg
2 (金)	肉団子スープ キャベツのゆかり和え わかめごはん もも	米、食パン はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう もも、にんじん もやし、しめじ いちごジャム	コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 227 mg
3 (土)	きつねうどん 切り干し大根のマヨサラダ しゅうまい バナナ	干しうどん、米 マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉 油揚げ	パナナ、にんじん ねぎ、きゅうり しいたけ、しょうが 切り干しだいこん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 228 mg
5 (月)	カレーライス ほうれん草の白和え フルーツポンチ	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	みかん天然果汁 たまねぎ、にんじん ほうれんそう クリームコーン コーン、みかん パイン、もも	カレールー しょうゆ コンソメ	牛乳 塩せんべい コーンスープ ビスケット	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 222 mg
6 (火)	回鍋肉パイン ブロッコリーと人参のごま和え ごはん わかめスープ	米、マカロニ 砂糖、片栗粉 ごま油	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉、米みそ きな粉、ごま	たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン ブロッコリー、ねぎ ピーマン、わかめ にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 223 mg
7 (水)	鶏肉の青のり焼きもも カミカミサラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、さといも マヨドレ、小麦粉 片栗粉、上新粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん もも、きゅうり 切り干しだいこん ねぎ、たくあん にら、あおのり 塩こんぶ、コーン	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 チヂミ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 252 mg
8 (木)	スープスパゲティ キャベツと人参の昆布和え バナナ	スパゲティ、米 油、ごま油	牛乳、ベーコン かつお節	パナナ、たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれんそう しめじ、ピーマン 塩こんぶ にんにく	しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 212 mg
9 (金)	ひじきの和風ハンバーグパイン かぼちゃのサラダ ごはん 白菜ともやしのみそ汁	米、砂糖、マヨドレ 焼ふ、マーガリン 油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐 いわし(煮干し)	かぼちゃ、はくさい たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり パイン、ひじき	しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 267 mg
10 (土)	ひき肉チャーハン ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ みかん	米、油	牛乳、豚ひき肉 ツナ、生クリーム	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ピーマン、みかん もやし、しいたけ コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 ビスケット 麦茶 スポンジケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 187 mg
13 (火)	肉じゃがもも ほうれん草と人参のおかか和え ごはん 大根と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、黒砂糖、油	豆乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) きな粉、アガー かつお節	ほうれんそう たまねぎ、にんじん だいこん、もも	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 122 mg
14 (水)	中華丼 ひじきの白和え わかめとえのきのみそ汁 パイン	米、ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、生クリーム いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ にんじん、パイン えのきたけ しいたけ、コーン ひじき、しょうが わかめ	しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアパンケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 309 mg
15 (木)	鶏の唐揚げみかん コールスローサラダ ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、小麦粉、油 片栗粉、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、みかん ほうれんそう みかん、にんじん もやし、コーン にんにく、しょうが あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳 小魚せんべい 牛乳 塩せんべい ビスケット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 260 mg
16 (金)	ボークビーنزもも ブロッコリーと人参のゆかり和え ごはん 豆腐としめじのみそ汁	米、油、小麦粉 砂糖	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 だいず水煮 ベーコン、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ホールトマト ブロッコリー もも、しめじ	ケチャップ ウスターソース 食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 278 mg
17 (土)	豚肉の生姜焼きパイン ほうれん草と人参のごま和え ごはん キャベツと油揚げのみそ汁	米、ホットケーキ粉 片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう キャベツ、パイン いちごジャム しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 305 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
19 (月)	白身魚のフライ　　もも 切り干し大根のサラダ ごはん お麩とほうれん草のみそ汁	米、ホットケーキ粉 小麦粉、パン粉 油、マーガリン 砂糖、焼ふ ごま油	牛乳、たら、米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう もも、きゅうり にんじん 切り干しだいこん	中濃ソース、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 282 mg
20 (火)	ミートソーススパゲティー ポテトサラダ 白菜とコーンのスープ パイン	スパゲティ、米、油 じゃがいも マヨドレ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉 納豆	たまねぎ、にんじん トマトピューレ はくさい、きゅうり パイン、コーン ねぎ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ 食塩、みりん	麦茶 ビスケット 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 201 mg
21 (水)	デミグラスソースハンバーグ　みかん キャベツと人参のごま和え ごはん かぶと油揚げのみ汁	米、パン粉、油 ピザクラスト、砂糖 ぎょうざの皮	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ベーコン とろけるチーズ いわし(煮干し) 油揚げ、ごま	たまねぎ、キャベツ かぶ、みかん にんじん、ピーマン	ハヤシルー ケチャップ しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ピザ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 275 mg
22 (木)	肉野菜炒め　　もも 春雨サラダ ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、干しうどん はるさめ、ごま油 てんぷら粉、砂糖 油	牛乳、豚K小間肉 かまぼこ、米みそ 凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし もも、きゅうり しめじ、ピーマン しょうが、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩、酢	牛乳 クラッカー 牛乳 たぬきうどん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 266 mg
24 (土)	ハヤシライス ブロッコリーと人参の昆布和え 牛乳 パイン	米、砂糖　油	牛乳、豚小間肉	りんご天然果汁 たまねぎ、しめじ ブロッコリー パイン、にんじん アガー、コーン 塩こんぶ	ハヤシルー 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 りんごゼリー クリームサンドビスケット	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 225 mg
26 (月)	豚丼 ひじき煮 豆腐となめこのみそ汁 もも	米、砂糖、片栗粉 上新粉、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、きな粉 いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、もも じゃがいも、なめこ にんじん、ひじき しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 275 mg
27 (火)	鶏ひき肉とツナの落とし揚げ　パイン 白菜のゆかり和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、コーンフレーク 片栗粉、小麦粉 マーガリン	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ ツナ、油揚げ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ ほうれんそう にんじん、パイン もやし	中華だしの素 食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 288 mg
28 (水)	肉豆腐　　みかん 三色ナムル ごはん お麩とわかめみそ汁	米、焼ふ、片栗粉 砂糖、ごま油	豚小間肉、米みそ 木綿豆腐 生クリーム いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、もやし みかん、にんじん もも、パイン しいたけ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 149 mg
29 (木)	カレーライス ブロッコリーとコーンの和え物 牛乳 バナナ	そうめん、米 じゃがいも、油 マヨドレ	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、バナナ にんじん、はくさい ブロッコリー コーン	かつおだし汁 カレールー しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 にゅうめん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 208 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)
- スポンジケーキ → おせんべい・ミルクウエハース
- マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・おせんべい
- お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

