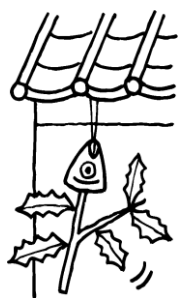


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	厚揚げのそぼろ煮 キャベツのマヨ和え 大根のスープ 果物(バナナ)	きび砂糖/米サラダ油/ じゃがいも/かたくり粉 /とうもろこし/純正胡 麻油/★マヨドレ/★白 ごま/塩せんべい	★生揚げ/★豚ひき肉 /ツナ/わかめ/★牛 乳	しょうが/はくさい/ 玉葱/にんじん/キャ ベツ/もやし/こまつ な/ぶなしめじ/だい こん/えのきたけ/★ バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
3 月	愛情弁当 ざくざく 果物(バナナ)	さといも/きび砂糖/★ 蒸しパンミックス黒糖	★鶏こま/さつま揚げ /かつおだし/煮干し /★牛乳/★アイス/ アップクリーム	だいこん/にんじん/ ごぼう/干しいたけ ★バナナ	牛乳 ◎鬼さんカップケーキ	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.3 g
4 火	鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのソテー コールスローサラダ トマトスープ 果物(オレンジ)	★マヨドレ/コーン ペースト/★有塩バ ター/きび砂糖/じゃ がいも/★薄力粉/粉 糖	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★ウィンナー/★牛乳	パセリ/ブロッコリー /にんじん/キャベツ /きゅうり/レタス/ 玉葱/トマト缶詰/は くさい/★パレンシア オレンジ	牛乳 ◎スノーボールクッキー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 1.6 g
5 水	手作りおかかふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(白菜・生揚げ) 果物(みかん)	★白ごま/じゃがいも /きび砂糖/かたくり 粉/★食パン/さつま いも	かつお節/あおのり/ ★豚ひき肉/★かまぼ こ/★生揚げ/かつお だし/煮干し/★牛乳 /★生クリーム	にんじん/玉葱/ぶな しめじ/グリーンピース /だいこん/キャベツ /こまつな/はくさい /万能ねぎ/★みかん	牛乳 ◎スイートポテトトースト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
6 木	酢鶏 スパゲティサラダ 白菜のスープ 果物(グレープフルーツ)	かたくり粉/さつまいも /きび砂糖/★スパゲッ ティ/とうもろこし/★ マヨドレ/★小麦粉/★ 有塩バター	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★牛乳	にんじん/玉葱/青ピー マン/干しいたけ/た けのこ/きゅうり/リー フレタス/レタス/はく さい/チンゲンツァイ/ えのきたけ/グレープフ ルーツ	牛乳 ◎セサミスコーン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
7 金	さわらの西京焼き ごぼうのきんぴら 小松菜の中華あえ 豆腐と大根のスープ 果物(りんご)	きび砂糖/★白ごま/ 純正胡麻油/とうもろ こし/グラニュー糖/ ★パイ皮	さわら/ちくわ/★絹 ごし豆腐/乾燥わかめ /かつおだし/★牛乳	ごぼう/にんじん/さ やいんげん/こまつな /キャベツ/もやし/ ぶなしめじ/だいこん /玉葱/★りんご/か ぼちゃ	牛乳 ◎パンブキンパイ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
8 土	クリームパン 果物(みかん) 野菜ジュース	※保育士研修会のため 午前保育です				エネルギー 63 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.0 g
10 月	サバのパン粉焼き れんこんのマヨおかかあえ ポテトコンソメ煮 もずくとえのきのスープ 果物(オレンジ)	★パン粉/★マヨドレ/ 米サラダ油/★白ご ま/じゃがいも/精白 コメ	★さば/★粉チーズ/ ★鶏こま/★美ら海育ち もずく/★牛乳	れんこん/にんじん/ きゅうり/玉葱/キャ ベツ/さやいんげん/ えのきたけ/もやし/ 万能ねぎ/★パレンシ アオレンジ	牛乳 非常食用カレー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
12 水	マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ 果物(りんご)	純正胡麻油/きび砂糖/ かたくり粉/普通はるさ め(乾)/★白ごま/★ コッペパン/スプレー油 /グラニュー糖	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ちくわ/★牛乳	玉葱/ねぎ/にんじん /干しいたけ/にら /きゅうり/もやし/ はくさい/えのきたけ /ほんしめじ/チンゲ ンツァイ/★りんご	牛乳 ◎シュガーラスク	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.3 g
13 木	ねぎ味噌 おでん風煮物 キャベツのゴマネーズ和え 味噌汁(かぼちゃ・ずいき) 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖/さといも/ とうもろこし/純正胡 麻油/★マヨドレ/★ 白ごま/ステーキカッ トポテト	★生揚げ/さつま揚げ /ちくわ/こんぶ/か つおだし/★かまぼこ /★油揚げ/★牛乳	ねぎ/だいこん/にんじ ん/キャベツ/もやし/ こまつな/ぶなしめじ/ かぼちゃ/玉葱/干し しいたけ/万能ねぎ/ず いき/グレープフルーツ	牛乳 ◎フライドポテト	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g
14 金	チキンカレー たこさんウィンナー しゃきしゃきサラダ ワタンスープ 果物(オレンジ)	じゃがいも/米サラダ 油/★マヨドレ/★ワ ンタンの皮/★強力粉 /きび砂糖/★有塩バ ター	★鶏こま/★ウィン ナー/ツナ/かつお節 /なると/★牛乳	玉葱/グリーンピース/ にんじん/れんこん/き ゅうり/みずけな/もや し/チンゲンツァイ/え のきたけ/★パレンシア オレンジ	牛乳 ◎バレンタインココアパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g
15 土	豆腐の中華煮 ツナじゃがサラダ わかめスープ 果物(バナナ)	きび砂糖/純正胡麻油/ じゃがいも/とうも ろこし/★マヨドレ/ 塩せんべい	★木綿豆腐/★豚モモ 肉/ツナ/乾燥わかめ /★牛乳	はくさい/にんじん/ だいこん/ぶなしめじ /きゅうり/もやし/ 玉葱/えのきたけ/★ バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 月	鶏そぼろ マカロニグラタン 白菜サラダ レタススープ 果物(みかん)	★マカロニ/米粉/★ 無塩バター/きび砂糖 /★マヨドレ/★蒸し 中華めん	★鶏こま/★牛乳/★ ミックスチーズ/★か まぼこ/★ウィンナー /★牛乳/★豚モモ肉	玉葱/にんじん/ぶなし めじ/ブロッコリー/は くさい/きゅうり/もや し/レタス/えのきたけ /パセリ/★みかん/青 ピーマン/キャベツ	牛乳 ◎おやつ焼きそば	エネルギー 478 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当 2.0 g
18 火	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ コーンスープ 果物(りんご)	きび砂糖/とうもろこ し/オリーブ油/コー ンペースト/★クラッ カー	★若鶏肉モモ/★ソフ トササミフレーク/★ ショルダーモーク/ ★牛乳/★元気ヨーグ ルト	玉葱/にんじん/ぶなし めじ/青ピーマン/ トマト缶詰/キャベツ /レタス/きゅうり/ ★りんご	ヨーグルト クラッカー	エネルギー 373 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.0 g 食塩相当 2.0 g
19 水	五目納豆 レバーのケチャップ煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(大根・わかめ) 果物(グレープフルーツ)	とうもろこし/米サラ ダ油/きび砂糖/純正 胡麻油/★白ごま/ じゃがいも/★小麦粉 /黒砂糖	★糸引納豆/ちくわ かつお節/★豚レバ ー/★かまぼこ/乾燥わ かめ/かつおだし/★ 牛乳/ゆで大豆	ねぎ/にんじん/青ピー マン/干しいたけ/に んにく/ほうれんそう/ キャベツ/りもやし/だ いこん/玉葱/ぶなしめ じ/グレープフルーツ	牛乳 ◎黒糖まんじゅう	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.2 g
20 木	えびピラフ 鶏肉の唐揚げ ポイルブロッコリー ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(いちご)	精白米/とうもろこし /★無塩バター/かた くり粉/米サラダ油/ じゃがいも/★マヨド レ/きび砂糖/★ ショートケーキ	★むきえび/★若鶏肉 モモ/ツナ/★ウィン ナー/★牛乳	玉葱/にんじん/グリン ピース/レモン/ リーフレタス/ブロッ コリー/きゅうり/え のきたけ/キャベツ/ ★いちご	牛乳 ショートケーキ 誕生会	エネルギー 753 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 30.3 g 食塩相当 2.6 g
21 金	鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ すまし汁(白菜・わかめ) 果物(オレンジ)	きび砂糖/★無塩バ ター/さつまいも/と うもろこし/★マヨド レ/★黒ごま/★小麦 粉/かたくり粉/米サ ラダ油	★生さけ/ツナ/★絹 ごし豆腐/乾燥わかめ /かつおだし/★牛乳 /★粉チーズ	にんじん/玉葱/キャベ ツ/ぶなしめじ/きゅう り/リーフレタス/はく さい/えのきたけ/★パ レンシアオレンジ/パセ リ	牛乳 ◎お野菜クラッカー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.6 g
22 土	高野豆腐いりドライカレー 小松菜サラダ フキノエのスープ 果物(バナナ)	米サラダ油/とうもろ こし/きび砂糖/★マ ヨドレ/塩せんべい	★豚ひき肉/ツナ/か つお節/★絹ごし豆腐 /★牛乳	玉葱/にんじん/ぶなし めじ/グリーンピース /こまつな/キャベツ /もやし/チンゲン ツァイ/えのきたけ/ ★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当 1.6 g
25 火	さんまの蒲焼 花野菜のごま和え 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物(りんご)	かたくり粉/米サラダ 油/中ざら糖/★白ご ま/純正胡麻油/きび 砂糖/じゃがいも/さ つまいも	さつまいも/★油揚げ /かつおだし/★牛乳	ブロッコリー/カリフ ラワー/にんじん/切 干大根/こまつな/干 しいたけ/はくさい /玉葱/ぶなしめじ/ ★りんご	牛乳 ◎ふかしもち	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.8 g
26 水	鶏肉のつくね焼き れんこんのきんぴら ひじき入りマヨ和え なめこ汁 果物(バナナ)	きび砂糖/かたくり粉 /★白ごま/純正胡麻油 /とうもろこし/★白ご ま/★マヨドレ/★蒸し パンミックス/米サラ ダ油	★若鶏肉ひき肉/干ひ じき/ちくわ/★絹ご し豆腐/かえり煮干し /かつおだし/★牛乳	干しいたけ/玉葱/ しょうが/れんこん/ にんじん/キャベツ/ もやし/きゅうり/な めこ/だいこん/ねぎ /★バナナ	牛乳 ◎ココア蒸しパン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.6 g
27 木	ポークチャップス マカロニサラダ あさりのスープ 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも/★マカロ ニ/とうもろこし/★ マヨドレ/きび砂糖/ ★強力粉/★有塩バ ター	★豚モモ肉/ツナ/あ さり水煮/★牛乳/★ ウィンナー	玉葱/にんじん/キャベ ツ/青ピーマン/トマト 缶詰/きゅうり/レタス /もやし/えのきたけ/ チンゲンツァイ/グレイ プフルーツ/パセリ	牛乳 ◎ウィンナーパン	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当 1.8 g
28 金	ピビンパ井の具 キャベツの韓国風和え 春雨スープ 果物(オレンジ)	米サラダ油/きび砂糖 /★白ごま/純正胡麻 油/普通はるさめ(乾) /★マカロニ	★豚モモ肉/焼きのり /★絹ごし豆腐/★牛 乳/★きな粉(大豆)	にんじん/ほうれんそう /もやし/キャベツ/レ タス/リーフレタス/万 能ねぎ/玉葱/ぶなしめ じ/★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎マカロニのきな粉和え	エネルギー 411 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.2 g



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。
 ※食材を確認し、未食なものがあれば心配な方はお申し出ください。
 ※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
 ※◎マークは手作りおやつです。

- ※ は愛情弁当の日です。
- ※ はお誕生会です。(完全給食)



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 脂質	447 kcal 17.8 g	たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g
--------	-------------	--------------------	-----------------------------