

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	ごはん 豆腐の八宝菜 もやしのナムル わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 純正胡麻油/かたくり粉/とうもろこし/きび砂糖/★白ごま	★豚モモ肉/★絹ごし豆腐/ツナ/乾燥わかめ/★牛乳	玉葱/にんじん/はくさい/チンゲンツアイ/りよくとうもやし/キャベツ/きゅうり/えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.0 g 食塩相当 2.0 g
3 月	はな寿司 白身魚のタルタル焼き 菜の花の和え物 ♥こづゆ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/★白ごま/★マヨドレ/とうもろこし/きび砂糖/さといも/しらたき/★豆麩/★小麦粉/★無塩バター	★生さげ/カラスかれい/★ミックスチーズ/★かまぼこ/かつお節/ほたてがい(貝柱)/★カルピス/★粉ゼラチン/★ホイップクリーム	にんじん/さやえんどう/玉葱/パセリ/菜の花/ほうれんそう/りよくとうもやし/きくらげ/干しいたけ/切りみつば/★オレンジ/いちご	◎ひなまつりゼリー せんべい お茶 せんべい	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.9 g 食塩相当 1.8 g
4 火	ごはん ツナそぼろ 鶏肉のクリーム煮 コーンサラダ かぶのスープ 果物(バナナ)	★ふがし/精白米/きび砂糖/米粉/★有塩バター/とうもろこし/米サラダ油/★プレミックス粉/★無塩バター/グラニュー糖	ツナ/★若鶏肉モモ/★牛乳/★ソフトサミアフレーク	しょうが/玉葱/ぶなしめじ/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/リーフレタス/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)/干しいたけ/★バナナ	牛乳 ◎メロンパン風クッキー お茶 ふがし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当 1.7 g
5 水	♥セルフハンバーガー (ハンバーグ) (グリーンサラダ) スパンテー ミネストローネ 果物(苺)	★まるパン/きび砂糖/オリーブ油/★スパゲッティ/米サラダ油/★ショートケーキ	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★ショルダーモーク/★ウィンナー/★牛乳	★バナナ/玉葱/キャベツ/リーフレタス/ぶなしめじ/にんじん/赤ピーマン/黄ピーマン/青ピーマン/はくさい/だいこん/トマト/いちご	牛乳 ショートケーキ お茶 バナナ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当 1.9 g
6 木	ごはん 鯖の味噌煮 いりごぼう 小松菜の和え物 すまし汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/中ざら糖/★白ごま/純正胡麻油/きび砂糖/とうもろこし/★ホットケーキミックス粉/米サラダ油	★さば/ちくわ/★かまぼこ/かつお節/★牛乳/★豚ひき肉	しょうが/玉葱/ごぼう/にんじん/さやいんげん/こまつな/キャベツ/もやし/しめじ/だいこん/干しいたけ/ねぎ/★オレンジ	牛乳 ◎◎バムケロドーナツ お茶 せんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.7 g
7 金	ごはん ♥五目納豆 ししゃものさっと焼き キャベツのみそマヨ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(グレープフルーツ)	精白米/とうもろこし/米サラダ油/★白ごま/★マヨドレ/きび砂糖/★ジャムパン	★ヨーグルト/★糸引納豆/ちくわ/かつお節/★ししゃも(オス)/★かまぼこ/★油揚げ/★牛乳	ねぎ/にんじん/青ピーマン/干しいたけ/キャベツ/りよくとうもやし/ブロッコリー/かぼちゃ/玉葱/万能ねぎ/グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンドパン お茶 ヨーグルト	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当 1.6 g
8 土	ごはん 肉豆腐 ゴマネーズあえ 味噌汁(大根・わかめ) りんごゼリー	★塩せんべい/精白米/しらたき/きび砂糖/純正胡麻油/★マヨドレ	★豚モモ肉/★焼き豆腐/ツナ/乾燥わかめ/かえり煮干し/かつお節/★牛乳	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/万能ねぎ/切干しだいこん/きゅうり/ほうれんそう/えのきたけ/だいこん/★りんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.6 g 食塩相当 1.9 g
10 月	コッペパン ♥えびグラタン フレンチサラダ 白菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/★コッペパン/★マカロニ/★有塩バター/米粉/とうもろこし/★白ごま/オリーブ油/きび砂糖/グラニュー糖/★パイ皮	★むきえび/★牛乳/★ミックスチーズ/ツナ/★ウィンナー/★牛乳	玉葱/ぶなしめじ/にんじん/キャベツ/リーフレタス/はくさい/干しいたけ/★バナナ/★りんご	牛乳 ◎◎アップルパイ お茶 せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当 2.1 g
11 火	ごはん さんまの蒲焼 ほうれん草のごま和え ごぼうと大根の田舎煮 なめこ汁 果物(オレンジ)	精白米/かたくり粉/米サラダ油/中ざら糖/★白ごま/きび砂糖/★薄力粉/★無塩バター/粉糖	さんま/さつま揚げ/かつお節/★木綿豆腐/かえり煮干し/★牛乳	だいこん/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/ごぼう/さやいんげん/なめこ/はくさい/ねぎ/★オレンジ	牛乳 ◎スノーボールクッキー お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当 1.5 g
12 水	♥ピビンバ丼 キャベツの韓国風和え わかめスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/きび砂糖/純正胡麻油/★白ごま/ステーキカットポテト	★豚モモ肉/焼きのり/しらす干し/なると/乾燥わかめ/★牛乳	しょうが/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/えのきたけ/チンゲンツアイ/万能ねぎ/グレープフルーツ	牛乳 ◎◎フライドポテト お茶 せんべい	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.4 g 食塩相当 1.9 g
13 木	ごはん ねぎ味噌 ♥じゃが芋のそぼろ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(かぶ・生揚げ) 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/中ざら糖/じゃがいも/きび砂糖/かたくり粉/★白ごま/さつまいも/米サラダ油	★豚ひき肉/★糸かまぼこ/★生揚げ/かえり煮干し/かつお節/★牛乳/★豚レバー	ねぎ/にんじん/玉葱/ぶなしめじ/さやいんげん/だいこん/キャベツ/こまつな/かぶ/かぶ(葉)/★オレンジ	牛乳 ◎◎スナックレバー お茶 せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.7 g 食塩相当 1.3 g
14 金	ごはん ♥ひき肉カレー たこさんウィンナー しゃきしゃきサラダ ココロスープ 果物(苺)	★ビスケット/精白米/じゃがいも/米サラダ油/★マヨドレ/★塩せんべい	★牛乳/★豚ひき肉/★ウィンナー/★ショルダーモーク/かつお節/ホタテフレーク水煮	にんじん/玉葱/グリーンピース/れんこん/みずかけな/りよくとうもやし/だいこん/はくさい/いちご/★野菜ジュース	野菜ジュース せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.9 g
15 土	 <h1 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">卒園式</h1> 					

(★印はアレルギー除去対象食品です)

