

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/プロッ コリー/キャベツ/リ 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 ソーセージ/★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 ◎パムケロードーナツ 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 ししゃものさつと焼き 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/プロッコリー/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 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 ルダーソーセージ/かつ お節/ホタテフレーク 水煮	にんじん/玉葱/グ リンピース/れんこん/ みずけな/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	卒園式					

(★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	ごはん すきやき風煮物 ♥和風スパゲティサラダ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 果物(オレンジ)	★野菜パ-／精白米／し らたき／きび砂糖／米サ ラダ油／★スパゲティ ／純正胡麻油／★白ごま ／じゃがいも／★クラッ カー	★牛乳／★豚モモ肉／ ★焼き豆腐／乾燥わか め／かつお節／★油揚 げ／★無糖ヨーグルト	はくさい／玉葱／にん じん／ねぎ／キャベツ ／リーフレタス／★オ レンジ／★バナナ／★ 黄桃缶	◎フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳 野菜パ- フルーツゼリー せんべい お茶 せんべい	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当 1.5 g
18 火	チキンピラフ フライドポテト 鮭フライ ブロッコリーのサラダ ♥ラーメンスープ ♥ミニチョコバナナ	★塩せんべい／精白米／ とうもろこし／じゃがい も／★薄力粉／★パン粉 ／米サラダ油／胡麻油 ／★中華めん／★チョコ ソース／コーンフレーク	★鶏こま／★生さけ／ ツナ／★豚ひき肉／な ると／★ホイップク リーム／★粉ゼラチン	玉葱／にんじん／グリン ピース／パセリ／リーフ レタス／ブロッコリー ／キャベツ／ねぎ／りょ くとうもやし／★バナナ ／いちご／みかん缶	お別れ会 お茶 せんべい	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.2 g 食塩相当 2.4 g
19 水	ごはん ミートボールのケチャップ煮 ♥マカロニサラダ ♥コーンスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米／ ★パン粉／きび砂糖／か たくり粉／★マカロニ ／★マヨドレ／とうもろ こし／★無塩バター／コー ンフレーク／マシュマロ	★豚ひき肉／★牛乳 ／ツナ／★ショルダー スモーク	玉葱／にんじん／青 ピーマン／ダイストマ ト／きゅうり／レタス ／グレープフルーツ	◎コーンフレークパ- お茶 せんべい	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当 1.5 g
21 金	ごはん さわらのごま味噌焼き くきたちのおひたし ♥ふるさとサラダ 田舎汁 果物(オレンジ)	さつまいも／精白米 ／★白ごま／きび砂糖 ／★マヨドレ／純正胡麻 油／もち米	さわら／かつお節／ち くわ／さつお揚げ／か つお節／★牛乳／★き な粉	くきたち／りょくとうも やし／にんじん／切干し だいこん／ほうれんそう ／えのきたけ／ごぼう ／だいこん／干しいたけ ／万能ねぎ／★オレンジ	牛乳 ◎きな粉ぼたもち お茶 ◎蒸かしさつまいも	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当 1.6 g
22 土	ごはん ハヤシライス コールスローサラダ オニオンスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／じゃがいも／米粉 ／★有塩バター／米サラ ダ油／★マヨドレ／き び砂糖	★豚モモ肉／★牛乳 ／ツナ／★ショルダー スモーク	にんじん／玉葱／ぶな しめじ／グリンピース ／キャベツ／きゅうり ／レタス／えのきたけ ／パセリ／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 444 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.0 g 食塩相当 1.8 g
24 月	ごはん つくね焼き にんじんとピーマンしりしり 大根のサラダ ♥和風カレースープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／★パン粉／きび砂糖 ／米サラダ油／★有塩 バター／じゃがいも	★若鶏肉ひき肉／干ひ じき／★ウィンナー ／★木綿豆腐／★牛乳 ／糸かまぼこ／豚ひき肉	玉葱／万能ねぎ／しょう が／にんじん／青ピー マン／はくさい／ほうれん そう／ほんしめじ／グ レープフルーツ／だいこ ん／キャベツ	牛乳 ◎◎そら組リクエストコロッケ お茶 せんべい	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当 0.9 g
25 火	ごはん チキンのトマトソース焼き ブロッコリーのソテー ♥ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(オレンジ)	★ビスケット／精白米 ／きび砂糖／★有塩バ ター／じゃがいも／と うもろこし／★マヨド レ／★塩せんべい	★牛乳／★若鶏肉モ モ／★ミックスチーズ ／ツナ／★ショルダー スモーク／★ヨーグルト	トマト／にんじん／ブ ロccoliリー／きゅうり ／えのきたけ／キャベ ツ／玉葱／★パレンシ アオレンジ	ヨーグルト せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.8 g
26 水	ごはん ♥マーボー豆腐 ひじきの中華和え もずくのスープ 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／★白 ごま／きび砂糖／★ホッ トケーキミックス粉／★無 塩バター	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／干ひじき／ちくわ ／もずく／ホタテフ レーク水煮／★牛乳	ねぎ／にんじん／干しい たけ／にら／しょうが ／にんにく／りょくとう もやし／玉葱／えのきた け／チンゲンサイ／★ バナナ	牛乳 ◎オールレーズクッキー お茶 せんべい	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.5 g
27 木	ごはん さばのカレー焼き 白菜のおかかあえ 白フン炒め 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／きび砂糖／ビーフン ／米サラダ油／★マカ ロニ	★さば／かつお節／★ 若鶏肉ひき肉／乾燥わ かめ／かえり煮干し ／★牛乳／★きな粉(大 豆)	はくさい／にんじん ／こまつな／キャベツ ／青ピーマン／だいこん ／えのきたけ／★パ レンシアオレンジ	牛乳 ◎◎マカロニのきな粉和え お茶 せんべい	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.5 g 食塩相当 1.6 g
28 金	ごはん ♥ザクザクチキン さつまいもソテー ブロッコリーのサラダ トマトスープ 果物(苺)	★クラッカー／精白米 ／純正胡麻油／コーンフ レーク／さつまいも／★ 有塩バター／とうもろ こし／★マヨドレ／きび 砂糖／★塩せんべい	★牛乳／★若鶏肉モ モ／ツナ／★ウィンナー	しょうが／にんじん ／ブロッコリー／キャ ベツ／ダイストマト／玉 葱／こまつな／いちご ／★野菜ジュース	野菜ジュース せんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当 2.2 g
29 土	ごはん 大根の中華そぼろ煮 春雨サラダ きのこスープ 果物(バナナ)	精白米／きび砂糖／純 正胡麻油／かたくり粉 ／はるさめ／★白ごま ／★塩せんべい	★凍り豆腐／★豚ひき 肉／ツナ／★絹ごし豆 腐／★牛乳	だいこん／玉葱／万能 ねぎ／しょうが／りょく とうもやし／にんじん ／きゅうり／えのきたけ ／ほんしめじ／こまつな ／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当 1.5 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、未食なものがあり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。

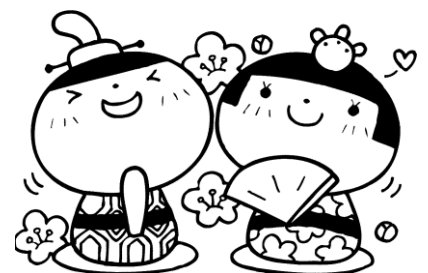
※◎マークは手作りおやつです。

※♥マークはそら組さんのリクエストメニューです。

※ は、ひなまつりメニューです。

※ は、お誕生会です。

※ は、お別れ会です。



(★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	471 kcal	タンパク質	17.8 g
	脂質	13.7 g	食塩相当量	1.7 g