



乳 幼 児 献 立 表



日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価		幼児栄養価	
		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		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
04 (土)	カレーライス 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、黒砂糖、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、ツナ缶、きな粉	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん葉、切干大根、干しいたけ、刻みのり	カレールー、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だし、の素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 豆乳もち	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.5 g		
06 (月)	麦ごはん さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え すまし汁(そうめん絹さや)	米、小麦粉、砂糖、押麦、そうめん、油、白すりごま	牛乳、さば、無調整豆乳、チーズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、絹さや、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.9 g		
07 (火)	けんちんうどん 野菜てんぷら りんご	うどん、さつまいも、米、さといも、小麦粉、油、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋無し)、いわし、しらす干し	りんご、大根、人参、かぶ、ほうれんそう、だいこん葉、なのはな	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ★七草風粥★ 田作り(ごま)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.4 g 食 塩 2.1 g		
08 (水)	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き お浸し(白菜・人参) 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)	米、小麦粉、バター、粉糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、白みそ、油揚げ	はくさい、大根、ブロッコリー、人参、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.5 g		
09 (木)	御飯 厚揚げのケチャップ炒め かぼちゃとブロッコリーの和風あん みそ汁(キャベツ・あげ)	米、食パン、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、チーズ、ハム、油揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、ピーマン	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ハム・チーズサンド	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.8 g		
10 (金)	菜めし御飯 おでん(鶏肉) いんげんとツナのごま和え バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、小豆、ツナ缶	大根、バナナ、いんげん、人参、こんぶ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、菜めしの素、塩	牛乳 牛乳 しるこ(さつまいも)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.9 g		
11 (土)	豚丼 春雨の酢の物 みそ汁(さと芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、砂糖、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	たまねぎ、人参、こまかつ、えのきたけ、きゅうり、長ねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.9 g		
14 (火)	御飯 さけの西京焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 すまし汁(切干大根・わかめ)	米、じゃがいも、ブルーベリージャム、餃子の皮、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、さけ、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	れんこん、人参、たまねぎ、切干大根、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.7 g		
15 (水)	食パン コーンクリームシチュー グリーンサラダ みかん	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン、人参、みかん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.9 g		
16 (木)	麦ごはん 鶏かつ かぼちゃのサラダ(ハム) スープ(キャベツ・たまねぎ)	米、小麦粉、押麦、パン粉、バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、いちごジャ	牛乳、鶏むね肉、ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	ソース、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.0 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.2 g		
17 (金)	ナポリタン 白菜のサラダ(ツナ) かぶのスープ(ベーコン) フルーツカクテル(もも)	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、さけ、ツナ缶、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、人参、かぶ、ホルトマド、みかん缶、ピーマン、かぶの葉、白桃缶、パイナップル、マッシュルーム、グリーンピース	ケチャップ、塩、コンソメ、炊き込みわかめ	牛乳 牛乳 おにぎり(さけわかめ)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.5 g		
18 (土)	御飯 鶏むね肉の照り焼き 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、小麦粉、油、黒糖、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶	チンゲンサイ、いんげん、切干大根、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だし、の素、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 黒糖ちんすこう	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.5 g 食 塩 0.9 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.0 g		
20 (月)	麦ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーと人参のごま和え すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、押麦、そうめん、油、白すりごま	牛乳、さば、無調整豆乳、チーズ、ちくわ、赤みそ	ブロッコリー、人参、長ねぎ、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 2.0 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.9 g		
21 (火)	けんちんうどん 野菜てんぷら りんご	うどん、米、さつまいも、さといも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋無し)、鶏ももひき肉	りんご、大根、人参、たまねぎ、長ねぎ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.7 g		
22 (水)	カレーライス 花野菜のサラダ スープ(野菜) いよかん	米、じゃがいも、砂糖、黒砂糖、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、きな粉	たまねぎ、いよかん、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、人参、えのきたけ、パプリカ、粉かんでん	カレールー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 わらび餅風寒天ゼリー ウエハース	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.5 g		

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



乳 幼 児 献 立 表



日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価		幼児栄養価	
		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		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
04 (土)	カレーライス 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、黒砂糖、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、ツナ缶、きな粉	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん葉、切干大根、干しいたけ、刻みのり	カレールー、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だし、の素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 豆乳もち	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.5 g		
06 (月)	麦ごはん さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え すまし汁(そうめん絹さや)	米、小麦粉、砂糖、押麦、そうめん、油、白すりごま	牛乳、さば、無調整豆乳、チーズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、絹さや、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.9 g		
07 (火)	けんちんうどん 野菜てんぷら りんご	うどん、さつまいも、米、さといも、小麦粉、油、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋無し)、いわし、しらす干し	りんご、大根、人参、かぶ、ほうれんそう、だいこん葉、なのはな	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ★七草風粥★ 田作り(ごま)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.4 g 食 塩 2.1 g		
08 (水)	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き お浸し(白菜・人参) 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)	米、小麦粉、バター、粉糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、白みそ、油揚げ	はくさい、大根、ブロッコリー、人参、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.5 g		
09 (木)	御飯 厚揚げのケチャップ炒め かぼちゃとブロッコリーの和風あん みそ汁(キャベツ・あげ)	米、食パン、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、チーズ、ハム、油揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、ピーマン	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ハム・チーズサンド	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.8 g		
10 (金)	菜めし御飯 おでん(鶏肉) いんげんとツナのごま和え バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、小豆、ツナ缶	大根、バナナ、いんげん、人参、こんぶ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、菜めしの素、塩	牛乳 牛乳 しるこ(さつまいも)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.9 g		
11 (土)	豚丼 春雨の酢の物 みそ汁(さと芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、砂糖、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	たまねぎ、人参、こまかつ、えのきたけ、きゅうり、長ねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.9 g		
14 (火)	御飯 さけの西京焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 すまし汁(切干大根・わかめ)	米、じゃがいも、ブルーベリージャム、餃子の皮、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、さけ、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	れんこん、人参、たまねぎ、切干大根、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.7 g		
15 (水)	食パン コーンクリームシチュー グリーンサラダ みかん	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン、人参、みかん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.9 g		
16 (木)	麦ごはん 鶏かつ かぼちゃのサラダ(ハム) スープ(キャベツ・たまねぎ)	米、小麦粉、押麦、パン粉、バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、いちごジャ	牛乳、鶏むね肉、ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	ソース、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.0 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.2 g		
17 (金)	ナポリタン 白菜のサラダ(ツナ) かぶのスープ(ベーコン) フルーツカクテル(もも)	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、さけ、ツナ缶、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、人参、かぶ、ホルトマド、みかん缶、ピーマン、かぶの葉、白桃缶、パイナップル、マッシュルーム、グリーンピース	ケチャップ、塩、コンソメ、炊き込みわかめ	牛乳 牛乳 おにぎり(さけわかめ)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.5 g		
18 (土)	御飯 鶏むね肉の照り焼き 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、小麦粉、油、黒糖、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶	チンゲンサイ、いんげん、切干大根、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だし、の素、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 黒糖ちんすこう	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.5 g 食 塩 0.9 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.0 g		
20 (月)	麦ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーと人参のごま和え すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、押麦、そうめん、油、白すりごま	牛乳、さば、無調整豆乳、チーズ、ちくわ、赤みそ	ブロッコリー、人参、長ねぎ、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 2.0 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.9 g		
21 (火)	けんちんうどん 野菜てんぷら りんご	うどん、米、さつまいも、さといも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋無し)、鶏ももひき肉	りんご、大根、人参、たまねぎ、長ねぎ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.7 g		
22 (水)	カレーライス 花野菜のサラダ スープ(野菜) いよかん	米、じゃがいも、砂糖、黒砂糖、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、きな粉	たまねぎ、いよかん、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、人参、えのきたけ、パプリカ、粉かんでん	カレールー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 わらび餅風寒天ゼリー ウエハース	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.5 g		

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



乳 幼 児 献 立 表



日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価		幼児栄養価	
		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		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
04 (土)	カレーライス 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、黒砂糖、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、ツナ缶、きな粉	たまねぎ、人参、いんげん、だいこん葉、切干大根、干しいたけ、刻みのり	カレールー、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だし、の素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 豆乳もち	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.5 g		
06 (月)	麦ごはん さばのみそ煮 いんげんと人参のごま和え すまし汁(そうめん絹さや)	米、小麦粉、砂糖、押麦、そうめん、油、白すりごま	牛乳、さば、無調整豆乳、チーズ、ちくわ、赤みそ	いんげん、人参、絹さや、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.9 g		
07 (火)	けんちんうどん 野菜てんぷら りんご	うどん、さつまいも、米、さといも、小麦粉、油、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋無し)、いわし、しらす干し	りんご、大根、人参、かぶ、ほうれんそう、だいこん葉、なのはな	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ★七草風粥★ 田作り(ごま)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.4 g 食 塩 2.1 g		
08 (水)	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き お浸し(白菜・人参) 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)	米、小麦粉、バター、粉糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、白みそ、油揚げ	はくさい、大根、ブロッコリー、人参、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.5 g		
09 (木)	御飯 厚揚げのケチャップ炒め かぼちゃとブロッコリーの和風あん みそ汁(キャベツ・あげ)	米、食パン、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、チーズ、ハム、油揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、ピーマン	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ハム・チーズサンド	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.8 g		
10 (金)	菜めし御飯 おでん(鶏肉) いんげんとツナのごま和え バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、小豆、ツナ缶	大根、バナナ(除去)、いんげん、人参、こんぶ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、菜めしの素、塩	牛乳 牛乳 しるこ(さつまいも)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.9 g		
11 (土)	豚丼 春雨の酢の物 みそ汁(さと芋・いんげん)	米、小麦粉、さといも、砂糖、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	たまねぎ、人参、こまつな、えのきたけ、きゅうり、長ねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.9 g		
14 (火)	御飯 さけの西京焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 すまし汁(切干大根・わかめ)	米、じゃがいも、ブルーベリージャム、餃子の皮、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、さけ、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	れんこん、人参、たまねぎ、切干大根、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.7 g		
15 (水)	食パン コーンクリームシチュー グリーンサラダ みかん	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン、人参、みかん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.9 g		
16 (木)	麦ごはん 鶏かつ かぼちゃのサラダ(ハム) スープ(キャベツ・たまねぎ)	米、小麦粉、押麦、パン粉、バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、いちごジャ	牛乳、鶏むね肉、ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	ソース、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.0 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.2 g		
17 (金)	ナポリタン 白菜のサラダ(ツナ) かぶのスープ(ベーコン) フルーツカクテル(もも)	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、さけ、ツナ缶、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、人参、かぶ、ホルトマド、みかん缶、ピーマン、かぶの葉、白桃缶、パイナップル、マッシュルーム、グリーンピース	ケチャップ、塩、コンソメ、炊き込みわかめ	牛乳 牛乳 おにぎり(さけわかめ)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.5 g		
18 (土)	御飯 鶏むね肉の照り焼き 切干大根のりサラダ 春雨スープ	米、小麦粉、油、黒糖、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶	チンゲンサイ、いんげん、切干大根、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だし、の素、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 黒糖ちんすこう	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.5 g 食 塩 0.9 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.0 g		
20 (月)	麦ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーと人参のごま和え すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、押麦、そうめん、油、白すりごま	牛乳、さば、無調整豆乳、チーズ、ちくわ、赤みそ	ブロッコリー、人参、長ねぎ、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 2.0 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.9 g		
21 (火)	けんちんうどん 野菜てんぷら りんご	うどん、米、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋無し)、鶏ももひき肉	りんご、大根、人参、たまねぎ、長ねぎ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.7 g		
22 (水)	カレーライス 花野菜のサラダ スープ(野菜) いよかん	米、じゃがいも、砂糖、黒砂糖、マンナウエハース、油	牛乳、豚肉、きな粉	たまねぎ、いよかん、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、人参、えのきたけ、パプリカ、粉かんでん	カレールー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 わらび餅風寒天ゼリー ウエハース	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.5 g		

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

