



# 乳 幼 児 献 立 表



| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                           |                          |   |                                       | 10時おやつ<br>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   | 脂 質   | 食 塩 | エネルギー |
| 01          | 焼き鶏丼<br>（きゅうりの酢の物<br>土 プロッコリー(マヨ)<br>）<br>すまし汁(ふ・さといも)                        | 米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ | ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり                     | だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが  | 牛乳<br>牛乳<br>ソーセージ蒸しパン(卵なし)              | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 15.4 g<br>食 塩 1.5 g  | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 16.6 g<br>食 塩 1.8 g |       |     |       |
| 03          | <b>節 分</b><br>おにごはん<br>（キャベツの香り漬け(きゅうり・ごま) 黄桃缶<br>）<br>おかず汁                   | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま          | 牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ       | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、黄桃缶、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁 | だし汁、ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、カレー粉 | 牛乳<br>牛乳<br>鬼まんじゅう                      | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂 質 16.1 g<br>食 塩 1.2 g  | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 17.5 g<br>食 塩 1.4 g |       |     |       |
| 04          | たっぷりきのこのトマトミートソース<br>（コロコロサラダ<br>火 オニオンスープ<br>）<br>ヨーグルト(みかん缶)                | スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま        | 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節       | たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ                 | 酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉            | 牛乳<br>牛乳<br>おおかかおにぎり                    | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂 質 12.5 g<br>食 塩 0.8 g  | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 16.8 g<br>食 塩 1.0 g |       |     |       |
| 05          | わかめ御飯<br>（ほうれん草ときのこのオムレツ<br>水 蒸し野菜のあんかけ<br>）<br>みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)                 | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ベーコン、押し麦、油、片栗粉       | 牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ      | かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース                             | だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん     | 牛乳<br>牛乳<br>豆腐の焼きドーナツ                   | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 17.0 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 18.6 g<br>食 塩 2.1 g |       |     |       |
| 06          | <b>抹茶の日</b><br>御飯<br>（コンソメスープ<br>木 チキン南蛮(卵不使用) (大根・大根葉)<br>）<br>白菜とハムのサラダ バナナ | 米、砂糖、お煎餅、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ               | 牛乳、鶏もも、ハム                | 野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん       | 酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉                | 牛乳<br>野菜ジュース<br>抹茶ミルク寒天<br>お煎餅          | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂 質 14.3 g<br>食 塩 1.3 g  | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 14.6 g<br>食 塩 1.5 g |       |     |       |
| 07          | 麦ごはん<br>（ぶり大根<br>金 ほうれん草の磯あえ(はくさい)<br>）<br>みそ汁(さつまいも・人参)                      | 米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖                  | 牛乳、ぶり、みそ                 | 大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのみり                                  | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>ガーリックパン                     | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 16.8 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 18.3 g<br>食 塩 2.1 g |       |     |       |
| 08          | 焼きビーフン(豚肉)<br>（里芋の煮物<br>土 わかめスープ(コーン)<br>）<br>オレンジ                            | 米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油                    | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉             | たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり      | しょうゆ、だし汁、酒、中華だし、素、みりん、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン                   | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 16.2 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 17.6 g<br>食 塩 2.1 g |       |     |       |
| 10          | 肉うどん<br>（じゃがいもの土佐煮<br>月 お浸し<br>）<br>みかん                                       | うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま                  | 牛乳、豚肉、かつお節               | みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり            | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                        | 牛乳<br>牛乳<br>ハリハリおにぎり(青のり・ごま)            | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 14.8 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 15.8 g<br>食 塩 2.1 g |       |     |       |
| 12          | 御飯<br>（変わりシウマイ(豚・鶏合挽)<br>水 ほうれん草のナムル(人参・えのき)<br>）<br>黄桃缶                      | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油           | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉    | たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参                           | しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩          | 牛乳<br>牛乳<br>きなこボーロ(まぶす)                 | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 15.8 g<br>食 塩 0.7 g  | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 17.1 g<br>食 塩 0.8 g |       |     |       |
| 13          | 食パン<br>（サーモン豆乳シチュー<br>木 コールスローサラダ<br>）<br>バナナ                                 | 食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油                    | 牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶        | たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン                     | しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩                       | 牛乳<br>牛乳<br>ツナと卵チャーハン                   | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 14.3 g<br>食 塩 1.6 g  | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 15.2 g<br>食 塩 1.9 g |       |     |       |
| 14          | 御飯<br>（さわらのもやしあんかけ<br>金 れんこんとしめじのごま和え<br>）<br>みそ汁(こまつな・えのき)                   | 米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油              | 牛乳、さわら、豆腐、みそ             | もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや             | だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩    | 牛乳<br><b>バレンタインデー</b><br>牛乳<br>米粉のブラウニー | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 16.5 g<br>食 塩 1.6 g  | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 18.0 g<br>食 塩 1.9 g |       |     |       |
| 15          | 焼き鶏丼<br>（きゅうりの酢の物<br>土 プロッコリー(マヨ)<br>）<br>すまし汁(ふ・さといも)                        | 米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ | ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり                     | だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが  | 牛乳<br>牛乳<br>ソーセージ蒸しパン(卵なし)              | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 15.4 g<br>食 塩 1.5 mg | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 16.6 g<br>食 塩 1.8 g |       |     |       |
| 17          | たっぷりきのこのトマトミートソース<br>（コロコロサラダ<br>月 オニオンスープ<br>）<br>ヨーグルト(みかん缶)                | スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま        | 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節       | たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ                 | 酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉            | 牛乳<br>牛乳<br>おおかかおにぎり                    | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂 質 12.5 g<br>食 塩 0.8 g  | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 16.8 g<br>食 塩 1.0 g |       |     |       |
| 18          | わかめ御飯<br>（ほうれん草ときのこのオムレツ<br>火 蒸し野菜のあんかけ<br>）<br>みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)                 | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ベーコン、押し麦、油、片栗粉       | 牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ      | かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース                             | だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん     | 牛乳<br>牛乳<br>豆腐の焼きドーナツ                   | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 17.0 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 18.6 g<br>食 塩 2.1 g |       |     |       |
| 19          | 御飯<br>（バナナ<br>木 チキン南蛮(卵不使用)<br>）<br>白菜とハムのサラダ<br>水 コンソメスープ(大根・大根葉)            | 米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ             | 牛乳、鶏もも、ハム                | 野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん       | 酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉                | 牛乳<br>野菜ジュース<br>抹茶ミルク寒天<br>ビスケット        | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 14.7 g<br>食 塩 1.3 g  | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 14.6 g<br>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・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレー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<br>／<br>曜 | 献 立 名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                     |                          |   |  | 10時おやつ<br>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   | 脂 質 | 食 塩   | エネルギー | たんぱく質 |
| 20          | <b>お楽しみ給食</b><br>カレーライス<br>豆腐と豆苗のわかめサラダ みかん<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン) | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、白いりごま、油 | 牛乳、豚もも、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム | たまねぎ、みかん、豆苗、人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ、刻みのり | だし汁、カレールー、しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だしの素、酢、コンソメ、おろしにんにく、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>キャロットカップケーキ      | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 17.9 g<br>食 塩 2.1 g  | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 19.8 g<br>食 塩 2.6 g |     |       |       |       |
| 21          | 麦ごはん<br>ぶり大根<br>ほうれん草の磯あえ(はくさい)<br>みそ汁(さつまいも・人参)                   | 米、食パン、さつまいも、押麦、バター、砂糖             | 牛乳、ぶり、みそ                 | 大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり                               | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩            | 牛乳<br>牛乳<br>ガーリックパン          | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 16.8 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 18.3 g<br>食 塩 2.1 g |     |       |       |       |
| 22          | 焼きビーフン(豚肉)<br>里芋の煮物<br>わかめスープ(コーン)<br>オレンジ                         | 米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油              | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉             | たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり           | しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩                          | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン        | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 16.2 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 17.6 g<br>食 塩 2.1 g |     |       |       |       |
| 25          | 肉うどん<br>じゃがいもの土佐煮<br>お浸し<br>みかん                                    | うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま            | 牛乳、豚肉、かつお節               | みかん、ほうれん草、う、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり      | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                                   | 牛乳<br>牛乳<br>ハリハリおにぎり(青のり・ごま) | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 14.8 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 15.8 g<br>食 塩 2.1 g |     |       |       |       |
| 26          | <b>焼売の日</b><br>御飯<br>変わりシウマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶<br>ほうれん草のナムル(人参・えのき)       | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油     | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉    | たまねぎ、ほうれん草、人参、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参                    | しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩                     | 牛乳<br>牛乳<br>きなこボーロ(まぶす)      | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 15.8 g<br>食 塩 0.7 g  | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 17.1 g<br>食 塩 0.8 g |     |       |       |       |
| 27          | 食パン<br>サーモン豆乳シチュー<br>コールスローサラダ<br>バナナ                              | 食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油              | 牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶        | たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン                 | しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩                                  | 牛乳<br>牛乳<br>ツナと卵チャーハン        | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 14.3 g<br>食 塩 1.6 mg | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 15.2 g<br>食 塩 1.9 g |     |       |       |       |
| 28          | 御飯<br>さわらのもやしあんかけ<br>れんこんとしめじのごま和え<br>みそ汁(こまつな・えのき)                | 米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油        | 牛乳、さわら、豆腐、みそ             | もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや         | だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>米粉ブラウニー          | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 16.5 g<br>食 塩 1.6 g  | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 18.0 g<br>食 塩 1.9 g |     |       |       |       |
| ( )         |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |     |       |       |       |
| ( )         |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |     |       |       |       |
| ( )         |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |     |       |       |       |
| ( )         |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |     |       |       |       |
| ( )         |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 mg                   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |     |       |       |       |
| ( )         |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |     |       |       |       |
| ( )         |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |     |       |       |       |
| 平均          | 栄養   |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂 質 12.8 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 17.0 g<br>食 塩 1.7 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・さつま揚げ・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



# 献立表



| 日<br>／<br>曜       | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)     |                      |                                    |                | 10時おやつ<br>3時おやつ | 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            |                 |   |
| 01<br>(<br>土<br>) | (離)全粥80g すまし汁(ふ)<br>鶏肉の甘辛煮<br>野菜のだし煮<br>ブロッコリーだし煮     | おかゆ、片栗粉、<br>麩     | 鶏ささみ(筋無し)            | ブロッコリー、きゅう<br>り、人参                 | だし汁、しょうゆ、<br>塩 |                 | エネルギー 85 kcal<br>たんぱく質 5.9 g<br>脂 質 0.3 g<br>食 塩 0.4 g  |
| 03<br>(<br>月<br>) | 全粥(ささ身・野菜)<br>キャベツの卸きゅうりだし煮<br>おかず汁<br>みかん            | おかゆ、片栗粉           | 鶏ささみ(ひき肉)、<br>豆腐、白みそ | たまねぎ、キャベ<br>ツ、みかん、人参、<br>きゅうり、いんげん | だし汁、塩          |                 | エネルギー 96 kcal<br>たんぱく質 6.1 g<br>脂 質 0.8 g<br>食 塩 0.4 g  |
| 04<br>(<br>火<br>) | (離)うどん(ナポリタン風)<br>マッシュポテト<br>すまし汁                     | じゃがいも、うどん         | 鶏ささみ(ひき肉)            | トマト、たまねぎ、人<br>参、きゅうり               | だし汁、しょうゆ、<br>塩 |                 | エネルギー 89 kcal<br>たんぱく質 5.6 g<br>脂 質 0.4 g<br>食 塩 0.9 g  |
| 05<br>(<br>水<br>) | (離)全粥80g<br>豆腐と青菜のくず煮<br>蒸し野菜のあんかけ<br>みそ汁(たまねぎ)       | おかゆ、じゃがいも、<br>片栗粉 | 豆腐、白みそ               | かぼちゃ、ほうれん<br>そう、たまねぎ               | だし汁、しょうゆ       |                 | エネルギー 93 kcal<br>たんぱく質 2.9 g<br>脂 質 1.0 g<br>食 塩 0.5 g  |
| 06<br>(<br>木<br>) | (離)全粥80g パナナ<br>鶏団子と野菜煮<br>野菜のだし煮<br>すまし汁(だいこん)       | おかゆ               | 鶏ささみ(ひき肉)            | はくさい、パナナ、<br>きゅうり、大根、たま<br>ねぎ、いんげん | だし汁、しょうゆ、<br>塩 |                 | エネルギー 93 kcal<br>たんぱく質 6.2 g<br>脂 質 0.3 g<br>食 塩 0.4 g  |
| 07<br>(<br>金<br>) | (離)全粥80g<br>たら大根<br>ほうれん草のだし煮(はくさい)<br>みそ汁(さつまいも・人参)  | おかゆ、さつまいも、<br>片栗粉 | たら、白みそ               | 大根、はくさい、ほ<br>うれん草、人参               | だし汁、しょうゆ       |                 | エネルギー 90 kcal<br>たんぱく質 4.5 g<br>脂 質 0.4 g<br>食 塩 0.5 g  |
| 08<br>(<br>土<br>) | 煮込みうどん<br>人参の煮物<br>すまし汁<br>オレンジ                       | うどん、そうめん、麩        | しらす                  | 人参、オレンジ、た<br>まねぎ、いんげん              | だし汁、しょうゆ       |                 | エネルギー 88 kcal<br>たんぱく質 3.7 g<br>脂 質 0.4 g<br>食 塩 1.4 g  |
| 10<br>(<br>月<br>) | (離)うどん(鶏みそ)<br>じゃがいもの煮物<br>お浸し<br>みかん                 | うどん、じゃがいも         | 鶏ささみ(ひき肉)、<br>白みそ    | みかん、ほうれんそ<br>う、人参、はくさい、<br>いんげん    | だし汁、しょうゆ       |                 | エネルギー 85 kcal<br>たんぱく質 5.8 g<br>脂 質 0.4 g<br>食 塩 1.0 g  |
| 12<br>(<br>水<br>) | (離)全粥80g<br>鶏団子(ゆで)<br>ほうれん草のお浸し                      | おかゆ、片栗粉           | 鶏ささみ(ひき肉)            | ほうれん草、人参                           | だし汁、しょうゆ       |                 | エネルギー 82 kcal<br>たんぱく質 6.0 g<br>脂 質 0.3 g<br>食 塩 0.1 g  |
| 13<br>(<br>木<br>) | パンかゆ<br>サーモン豆乳シチュー<br>キャベツの煮物<br>バナナ                  | 食パン、じゃがいも、<br>米粉  | 無調整豆乳、さけ             | たまねぎ、パナナ、<br>キャベツ、人参、<br>きゅうり、いんげん | だし汁、しょうゆ、<br>塩 |                 | エネルギー 126 kcal<br>たんぱく質 6.9 g<br>脂 質 2.1 g<br>食 塩 0.6 g |
| 14<br>(<br>金<br>) | (離)全粥80g<br>(離)自身魚の青菜あんかけ<br>きゅうりと人参のだし煮<br>みそ汁(こまつな) | おかゆ、片栗粉           | かれい、白みそ              | ほうれんそう、きゅう<br>り、こまつな、人参            | だし汁、しょうゆ       |                 | エネルギー 81 kcal<br>たんぱく質 4.9 g<br>脂 質 0.5 g<br>食 塩 0.5 g  |
| 15<br>(<br>土<br>) | (離)全粥80g すまし汁(ふ)<br>鶏肉の甘辛煮<br>野菜のだし煮<br>ブロッコリーだし煮     | おかゆ、片栗粉、<br>麩     | 鶏ささみ(筋無し)            | ブロッコリー、きゅう<br>り、人参                 | だし汁、しょうゆ、<br>塩 |                 | エネルギー 85 kcal<br>たんぱく質 5.9 g<br>脂 質 0.3 g<br>食 塩 0.4 g  |
| 17<br>(<br>月<br>) | (離)うどん(ナポリタン風)<br>マッシュポテト<br>すまし汁                     | じゃがいも、うどん         | 鶏ささみ(ひき肉)            | トマト、たまねぎ、人<br>参、きゅうり               | だし汁、しょうゆ、<br>塩 |                 | エネルギー 89 kcal<br>たんぱく質 5.6 g<br>脂 質 0.4 g<br>食 塩 0.9 g  |
| 18<br>(<br>火<br>) | (離)全粥80g<br>豆腐と青菜のくず煮<br>蒸し野菜のあんかけ<br>みそ汁(たまねぎ)       | おかゆ、じゃがいも、<br>片栗粉 | 豆腐、白みそ               | かぼちゃ、ほうれん<br>そう、たまねぎ               | だし汁、しょうゆ       |                 | エネルギー 93 kcal<br>たんぱく質 2.9 g<br>脂 質 1.0 g<br>食 塩 0.5 g  |
| 19<br>(<br>水<br>) | (離)全粥80g パナナ<br>鶏団子と野菜煮<br>野菜のだし煮<br>すまし汁(だいこん)       | おかゆ               | 鶏ささみ(ひき肉)            | はくさい、パナナ、<br>きゅうり、大根、たま<br>ねぎ、いんげん | だし汁、しょうゆ、<br>塩 |                 | エネルギー 93 kcal<br>たんぱく質 6.2 g<br>脂 質 0.3 g<br>食 塩 0.4 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。



# 献立表



| 日<br>／<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)      |                  |                            |            | 10時おやつ<br>3時おやつ | 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        |                 | エネルギー | kcal     |
| 20<br>(木)   | (離)全粥80g<br>(離)鶏じゃが<br>湯豆腐<br>みそ汁(おふ・いんげん)            | みかん<br>おかゆ、じゃがいも、麩 | 豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ | みかん、たまねぎ、いんげん、人参           | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー | 105 kcal |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | 6.1 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | 0.9 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | 0.5 g    |
| 21<br>(金)   | (離)全粥80g<br>たら大根<br>ほうれん草のだし煮(はくさい)<br>みそ汁(さつまいも・人参)  | さつまいも、片栗粉<br>おかゆ   | たら、白みそ           | 大根、はくさい、ほうれん草、人参           | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー | 90 kcal  |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | 4.5 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | 0.4 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | 0.5 g    |
| 22<br>(土)   | 煮込みうどん<br>人参の煮物<br>すまし汁<br>オレンジ                       | うどん、そうめん、麩         | しらす              | 人参、オレンジ、たまねぎ、いんげん          | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー | 88 kcal  |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | 3.7 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | 0.4 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | 1.4 g    |
| 25<br>(火)   | (離)うどん(鶏みそ)<br>じゃがいもの煮物<br>お浸し<br>みかん                 | うどん、じゃがいも          | 鶏ささみ(ひき肉)、白みそ    | みかん、ほうれん草、人参、はくさい、いんげん     | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー | 85 kcal  |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | 5.8 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | 0.4 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | 1.0 g    |
| 26<br>(水)   | (離)全粥80g<br>鶏団子(ゆで)<br>ほうれん草のお浸し                      | おかゆ、片栗粉            | 鶏ささみ(ひき肉)        | ほうれん草、人参                   | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー | 82 kcal  |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | 6.0 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | 0.3 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | 0.1 g    |
| 27<br>(木)   | パンかゆ<br>サーモン豆乳シチュー<br>キャベツの煮物<br>バナナ                  | 食パン、じゃがいも、米粉       | 無調整豆乳、さけ         | たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー | 126 kcal |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | 6.9 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | 2.1 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | 0.6 g    |
| 28<br>(金)   | (離)全粥80g<br>(離)白身魚の青菜あんかけ<br>きゅうりと人参のだし煮<br>みそ汁(こまつな) | おかゆ、片栗粉            | かれい、白みそ          | ほうれん草、きゅうり、こまつな、人参         | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー | 81 kcal  |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | 4.9 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | 0.5 g    |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | 0.5 g    |
| ( )         |   |                    |                  |                            |            |                 | エネルギー | kcal     |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | g        |
| ( )         |   |                    |                  |                            |            |                 | エネルギー | kcal     |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | g        |
| ( )         |   |                    |                  |                            |            |                 | エネルギー | kcal     |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | g        |
| ( )         |   |                    |                  |                            |            |                 | エネルギー | kcal     |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | g        |
| ( )         |   |                    |                  |                            |            |                 | エネルギー | kcal     |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | たんぱく質 | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 脂質    | g        |
|             |   |                    |                  |                            |            |                 | 食塩    | 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。



# 乳幼児献立表



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |

| 日/曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                             |                               |   |                                       | 10時おやつ<br>3時おやつ                      | 乳児栄養価  |   | 幼児栄養価 |    |       |
|-----|--|---|-------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------|----|-------|
|     |  | 熟と力になるもの                                  | 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   | 脂質    | 食塩 | エネルギー |
| 01  | 焼き鶏丼<br>(きゅうりの酢の物<br>ブロッコリー(マヨ)<br>すまし汁(ふ・さといも)        | 米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉   | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ      | ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり                     | だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ペーキングパウダー、おろししょうが  | 牛乳<br>牛乳<br>ソーセージ蒸しパン(卵なし)           | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩 1.5 g  | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩 1.8 g |       |    |       |
| 03  | 節分<br>おにごはん<br>おかわ汁                                    | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま            | 牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ            | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、黄桃缶、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁 | だし汁、ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、カレー粉 | 牛乳<br>牛乳<br>鬼まんじゅう                   | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩 1.2 g  | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 17.5 g<br>食塩 1.4 g |       |    |       |
| 04  | たっぷりきのこのトマトミートソース<br>コロコロサラダ<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト(みかん缶) | スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま          | 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節            | たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ                 | 酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉            | 牛乳<br>牛乳<br>おかわおにぎり                  | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩 0.8 g  | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.0 g |       |    |       |
| 05  | わかめ御飯<br>蒸し野菜のあんかけ<br>みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)                    | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押し麦、油、片栗粉、砂糖           | 牛乳、卵→代替え:豚肉、豆腐、生揚げ、ベーコン→除去、みそ | かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース                             | だし汁、ケチャップ→除去、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん  | 牛乳<br>牛乳<br>豆腐の焼きドーナツ                | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 06  | 抹茶の日<br>御飯<br>チキン南蛮(卵不使用)<br>白菜とハムのサラダ                 | 米、砂糖、お煎餅、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ                 | 牛乳、鶏もも、ハム                     | 野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん       | 酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉                | 牛乳<br>野菜ジュース<br>抹茶ミルク寒天<br>お煎餅       | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.3 g  | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩 1.5 g |       |    |       |
| 07  | 麦ごはん<br>ぶり大根<br>みそ汁(さつまいも・人参)                          | 米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖                    | 牛乳、ぶり、みそ                      | 大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのみり                                  | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>ガーリックパン                  | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 08  | 焼きビーフン(豚肉)<br>里芋の煮物<br>わかめスープ(コーン)<br>オレンジ             | 米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油                      | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉                  | たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり      | しょうゆ、だし汁、酒、中華だし、素、みりん、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン                | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 10  | 肉うどん<br>じゃがいもの土佐煮<br>お浸し<br>みかん                        | うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま                    | 牛乳、豚肉、かつお節                    | みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり            | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                        | 牛乳<br>牛乳<br>ハリハリおにぎり(青のり・ごま)         | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 12  | 御飯<br>変わりシチュウマイ(豚・鶏合挽)<br>ほうれん草のナムル(人参・えのき)<br>黄桃缶     | 米、小麦粉→代替え:米、片栗粉、砂糖、米粉、バター→除去、白すりごま→除去、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵→除去、ハム、きな粉      | たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶、ダイスカット、えのきたけ、人参                          | しょうゆ、酒、酢、ペーキングパウダー→除去、おろししょうが、塩       | 牛乳<br>牛乳<br>きなこボーロ(まぶす)<br>(きなこおにぎり) | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 0.7 g  | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩 0.8 g |       |    |       |
| 13  | 食パン<br>サーモン豆乳シチュウ<br>コールスローサラダ<br>バナナ                  | 食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油                      | 牛乳、無調整豆乳、さけ、卵→除去、ツナ缶          | たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン                     | しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩                       | 牛乳<br>牛乳<br>ツナと卵チャーハン<br>→除去         | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.6 g  | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩 1.9 g |       |    |       |
| 14  | 御飯<br>さわらのもやしあんかけ<br>れんこんとしめじのごま和え<br>みそ汁(こまつな・えのき)    | 米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油                | 牛乳、さわら、豆腐、みそ                  | もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや             | だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ペーキングパウダー、おろししょうが、塩    | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のブラウニー                 | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩 1.6 g  | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩 1.9 g |       |    |       |
| 15  | 焼き鶏丼<br>(きゅうりの酢の物<br>ブロッコリー(マヨ)<br>すまし汁(ふ・さといも)        | 米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉   | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ      | ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり                     | だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ペーキングパウダー、おろししょうが  | 牛乳<br>牛乳<br>ソーセージ蒸しパン(卵なし)           | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩 1.5 mg | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩 1.8 g |       |    |       |
| 17  | たっぷりきのこのトマトミートソース<br>コロコロサラダ<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト(みかん缶) | スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま          | 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節            | たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ                 | 酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉            | 牛乳<br>牛乳<br>おかわおにぎり                  | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩 0.8 g  | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.0 g |       |    |       |
| 18  | わかめ御飯<br>蒸し野菜のあんかけ<br>みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)                    | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押し麦、油、片栗粉、砂糖           | 牛乳、卵→代替え:豚肉、豆腐、生揚げ、ベーコン→除去、みそ | かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース                             | だし汁、ケチャップ→除去、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だし、素、みりん  | 牛乳<br>牛乳<br>豆腐の焼きドーナツ                | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 19  | 御飯<br>チキン南蛮(卵不使用)<br>白菜とハムのサラダ<br>コンソメスープ(大根・大根葉)      | 米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ               | 牛乳、鶏もも、ハム                     | 野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん       | 酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉                | 牛乳<br>野菜ジュース<br>抹茶ミルク寒天<br>ビスケット     | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩 1.3 g  | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 14.6 g<br>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・ウインナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュール・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



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |

| 日<br>／<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                             |                          |   |   | 10時おやつ<br>3時おやつ                      | 乳児栄養価  | 幼児栄養価   |
|-------------|--|---|--------------------------|---|---|--------------------------------------|--|---|
|             |  | 熟と力になるもの                                  | 血や肉や骨になるもの               | 体の調子を整えるもの  | 調味料   |                                      |  |   |
| 20<br>(木)   | <b>お楽しみ給食</b><br>カレーライス<br>豆腐と豆苗のわかめサラダ みかん<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン) | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、白いりごま、油         | 牛乳、豚もも、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム | たまねぎ、みかん、豆苗、人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ、刻みのり | だし汁、カレー、ルウ、しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だしの素、酢、コンソメ、おろしにんにく、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>キャロットカップケーキ              | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 17.9 g<br>食塩 2.1 g  | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 19.8 g<br>食塩 2.6 g |
| 21<br>(金)   | 麦ごはん<br>ぶり大根<br>ほうれん草の磯あえ(はくさい)<br>みそ汁(さつまいも・人参)                   | 米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖                    | 牛乳、ぶり、みそ                 | 大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり                               | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩             | 牛乳<br>牛乳<br>ガーリックパン                  | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩 2.1 g |
| 22<br>(土)   | 焼きビーフン(豚肉)<br>里芋の煮物<br>わかめスープ(コーン)<br>オレンジ                         | 米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油                      | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉             | たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり           | しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩                           | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン                | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩 2.1 g |
| 25<br>(火)   | 肉うどん<br>じゃがいもの土佐煮<br>お浸し<br>みかん                                    | うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま                    | 牛乳、豚肉、かつお節               | みかん、ほうれん草、う、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり      | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                                    | 牛乳<br>牛乳<br>ハリハリおにぎり(青のり・ごま)         | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 2.1 g |
| 26<br>(水)   | <b>焼売の日</b><br>御飯<br>変わりシウマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶<br>ほうれん草のナムル(人参・えのき)       | 米、小麦粉→代替え:米、片栗粉、砂糖、米粉、バター→除去、白すりごま→除去、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵→除去、ハム、きな粉 | たまねぎ、ほうれん草、う、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参                     | しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー→除去、おろししょうが、塩                   | 牛乳<br>牛乳<br>きなこボーロ(まぶす)<br>(きなこおにぎり) | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 0.7 g  | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩 0.8 g |
| 27<br>(木)   | 食パン<br>サーモン豆乳シチュー<br>コールスローサラダ<br>バナナ                              | 食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油                      | 牛乳、無調整豆乳、さけ、卵→除去、ツナ缶     | たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン                 | しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩                                   | 牛乳<br>牛乳<br>ツナと卵チャーハン<br>→除去         | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.6 mg | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩 1.9 g |
| 28<br>(金)   | 御飯<br>さわらのもやしあんかけ<br>れんこんとしめじのごま和え<br>みそ汁(こまつな・えのき)                | 米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油                | 牛乳、さわら、豆腐、みそ             | もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや         | だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>米粉ブラウニー                  | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩 1.6 g  | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩 1.9 g |
| ( )         |  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )         |  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )         |  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )         |  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )         |  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )         |  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )         |  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )         |  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )         |  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| 平均          | 栄養価  |   |                          |   |   |                                      | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 12.8 g<br>食塩 1.4 g  | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩 1.7 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・カレールウ・クリームシチュールウ・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



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |

| 日<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                           |                          |  |                                       | 10時おやつ<br>3時おやつ                  | 乳児栄養価  |   | 幼児栄養価 |    |       |
|--------|--|---|--------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|--|---|-------|----|-------|
|        |  | 熟と力になるもの                                | 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   | 脂質    | 食塩 | エネルギー |
| 01     | 焼き鶏丼<br>(きゅうりの酢の物<br>ブロッコリー(マヨ)<br>すまし汁(ふ・さといも)        | 米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ | ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり                            | だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ペーキングパウダー、おろししょうが  | 牛乳<br>牛乳<br>ソーセージ蒸しパン(卵なし)       | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩 1.5 g  | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩 1.8 g |       |    |       |
| 03     | <b>節分</b><br>おにごはん<br>おかわ汁                             | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま          | 牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ       | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、黄桃缶、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁        | だし汁、ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、カレー粉 | 牛乳<br>牛乳<br>鬼まんじゅう               | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩 1.2 g  | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 17.5 g<br>食塩 1.4 g |       |    |       |
| 04     | たっぷりきのこのトマトミートソース<br>コロコロサラダ<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト(みかん缶) | スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま        | 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節       | たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ                        | 酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉            | 牛乳<br>牛乳<br>おかわおにぎり              | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩 0.8 g  | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.0 g |       |    |       |
| 05     | わかめ御飯<br>(ほうれん草ときのこのオムレツ<br>蒸し野菜のあんかけ<br>みそ汁(たまねぎ・厚揚げ) | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押し麦、油、片栗粉            | 牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ      | かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース                                    | だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だしの素、みりん     | 牛乳<br>牛乳<br>豆腐の焼きドーナツ            | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 06     | <b>抹茶の日</b><br>御飯<br>チキン南蛮(卵不使用)<br>白菜とハムのサラダ          | 米、砂糖、お煎餅、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ               | 牛乳、鶏もも、ハム                | 野菜ミックスジュース、はくさい、 <b>バナナ(除去)</b> 、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん | 酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉                | 牛乳<br>野菜ジュース<br>抹茶ミルク寒天<br>お煎餅   | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.3 g  | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩 1.5 g |       |    |       |
| 07     | 麦ごはん<br>(ぶり大根<br>ほうれん草の磯あえ(はくさい)<br>みそ汁(さつまいも・人参)      | 米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖                  | 牛乳、ぶり、みそ                 | 大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのみり   | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>ガーリックパン              | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 08     | 焼きビーフン(豚肉)<br>(里芋の煮物<br>わかめスープ(コーン)<br>オレンジ)           | 米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油                    | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉             | たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり             | しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン            | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 10     | 肉うどん<br>(じゃがいもの土佐煮<br>お浸し<br>みかん)                      | うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま                  | 牛乳、豚肉、かつお節               | みかん、ほうれん草、長ねぎ、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり                           | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                        | 牛乳<br>牛乳<br>ハリハリおにぎり(青のり・ごま)     | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 12     | 御飯<br>(変わりシチュウマイ(豚・鶏合挽)<br>ほうれん草のナムル(人参・えのき)<br>黄桃缶)   | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油           | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉    | たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶、ダイスカット、えのきたけ、人参                                 | しょうゆ、酒、酢、ペーキングパウダー、おろししょうが、塩          | 牛乳<br>牛乳<br>きなこボーロ(まぶす)          | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 0.7 g  | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩 0.8 g |       |    |       |
| 13     | 食パン<br>(サーモン豆乳シチュウ<br>コールスローサラダ<br>バナナ➡除去)             | 食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油                    | 牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶        | たまねぎ、 <b>バナナ(除去)</b> 、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン               | しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩                       | 牛乳<br>牛乳<br>ツナと卵チャーハン            | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.6 g  | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩 1.9 g |       |    |       |
| 14     | 御飯<br>(さわらのもやしあんかけ<br>れんこんとしめじのごま和え<br>みそ汁(こまつな・えのき)   | 米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油              | 牛乳、さわら、豆腐、みそ             | もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや                    | だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ペーキングパウダー、おろししょうが、塩    | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のブラウニー             | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩 1.6 g  | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩 1.9 g |       |    |       |
| 15     | 焼き鶏丼<br>(きゅうりの酢の物<br>ブロッコリー(マヨ)<br>すまし汁(ふ・さといも)        | 米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ | ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのみり                            | だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ペーキングパウダー、おろししょうが  | 牛乳<br>牛乳<br>ソーセージ蒸しパン(卵なし)       | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩 1.5 mg | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩 1.8 g |       |    |       |
| 17     | たっぷりきのこのトマトミートソース<br>コロコロサラダ<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト(みかん缶) | スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま        | 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節       | たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ                        | 酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉            | 牛乳<br>牛乳<br>おかわおにぎり              | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩 0.8 g  | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.0 g |       |    |       |
| 18     | わかめ御飯<br>(ほうれん草ときのこのオムレツ<br>蒸し野菜のあんかけ<br>みそ汁(たまねぎ・厚揚げ) | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押し麦、油、片栗粉            | 牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ      | かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース                                    | だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だしの素、みりん     | 牛乳<br>牛乳<br>豆腐の焼きドーナツ            | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩 2.1 g |       |    |       |
| 19     | 御飯<br>(チキン南蛮(卵不使用)<br>白菜とハムのサラダ<br>コンソメスープ(大根・大根葉)     | 米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ             | 牛乳、鶏もも、ハム                | 野菜ミックスジュース、はくさい、 <b>バナナ(除去)</b> 、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん | 酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉                | 牛乳<br>野菜ジュース<br>抹茶ミルク寒天<br>ビスケット | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩 1.3 g  | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 14.6 g<br>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・ウインナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュール・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

2025年2月



# 乳幼児献立表



タムスわんぱく保育園川口

バナナアレルギー

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |

| 日<br>曜    | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                     |                          |   |   | 10時おやつ<br>3時おやつ              | 乳児栄養価  |   | 幼児栄養価 |       |
|-----------|--|-----------------------------------|--------------------------|---|---|------------------------------|--|---|-------|-------|
|           |  | 熟と力になるもの                          | 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 |
| 20<br>(木) | <b>お楽しみ給食</b><br>カレーライス<br>豆腐と豆苗のわかめサラダ みかん<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン) | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、白いりごま、油 | 牛乳、豚もも、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム | たまねぎ、みかん、豆苗、人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ、刻みのり | だし汁、カレー、ルウ、しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だしの素、酢、コンソメ、おろしにんにく、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>キャロットカップケーキ      | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 17.9 g<br>食塩 2.1 g  | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 19.8 g<br>食塩 2.6 g |       |       |
| 21<br>(金) | 麦ごはん<br>ぶり大根<br>ほうれん草の磯あえ(はくさい)<br>みそ汁(さつまいも・人参)                   | 米、食パン、さつまいも、押し麦、バター、砂糖            | 牛乳、ぶり、みそ                 | 大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり                               | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩             | 牛乳<br>牛乳<br>ガーリックパン          | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩 2.1 g |       |       |
| 22<br>(土) | 焼きビーフン(豚肉)<br>里芋の煮物<br>わかめスープ(コーン)<br>オレンジ                         | 米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油              | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉             | たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり           | しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩                           | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン        | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩 2.1 g |       |       |
| 25<br>(火) | 肉うどん<br>じゃがいもの土佐煮<br>お浸し<br>みかん                                    | うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま            | 牛乳、豚肉、かつお節               | みかん、ほうれん草、う、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり      | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                                    | 牛乳<br>牛乳<br>ハリハリおにぎり(青のり・ごま) | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 2.1 g |       |       |
| 26<br>(水) | <b>焼売の日</b><br>御飯<br>変わりシウマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶<br>ほうれん草のナムル(人参・えのき)       | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油     | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉    | たまねぎ、ほうれん草、う、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参                     | しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩                      | 牛乳<br>牛乳<br>きなこボーロ(まぶす)      | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 0.7 g  | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩 0.8 g |       |       |
| 27<br>(木) | 食パン<br>サーモン豆乳シチュー<br>コールスローサラダ<br>バナナ➡除去                           | 食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油              | 牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶        | たまねぎ、 <b>バナナ(除去)</b> 、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン    | しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩                                   | 牛乳<br>牛乳<br>ツナと卵チャーハン        | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.6 mg | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩 1.9 g |       |       |
| 28<br>(金) | 御飯<br>さわらのもやしあんかけ<br>れんこんとしめじのごま和え<br>みそ汁(こまつな・えのき)                | 米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油        | 牛乳、さわら、豆腐、みそ             | もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや         | だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩                | 牛乳<br>牛乳<br>米粉ブラウニー          | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩 1.6 g  | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩 1.9 g |       |       |
| ( )       |  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |       |
| ( )       |  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |       |
| ( )       |  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |       |
| ( )       |  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |       |
| ( )       |  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |       |
| ( )       |  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |       |
| ( )       |  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |       |
| ( )       |  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |       |
| ( )       |  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |       |
| 平均        | 栄養価  |                                   |                          |   |   |                              | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 12.8 g<br>食塩 1.4 g  | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩 1.7 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・カレールウ・クリームシチュールウ・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



2025年2月



# 乳幼児献立表



タムスわんぱく保育園川口

ハラール食

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |

| 日<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                           |                          |   |                                       | 10時おやつ<br>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                                   |                                  |  |   |
| 01     | 焼き鶏丼<br>(きゅうりの酢の物<br>土 ブロッコリー(マヨ)<br>すまし汁(ふ・さといも)          | 米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ | ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのり                      | だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが  | 牛乳<br>牛乳<br>ソーセージ蒸しパン(卵なし)       | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩 1.5 g  | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩 1.8 g |
| 03     | おにごはん<br>(おにごはん<br>月 キャベツの香り漬(きゅうり・ごま) 黄桃缶<br>おかず汁)        | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま          | 牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ       | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、黄桃缶、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁 | だし汁、ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、カレー粉 | 牛乳<br>牛乳<br>鬼まんじゅう               | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩 1.2 g  | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 17.5 g<br>食塩 1.4 g |
| 04     | たつぷりきのこのトマトミートソース<br>(コロコロサラダ<br>火 オニオンスープ<br>ヨーグルト(みかん缶)) | スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま        | 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節       | たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ                 | 酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉            | 牛乳<br>牛乳<br>おほかおにぎり              | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩 0.8 g  | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.0 g |
| 05     | わかめ御飯<br>(ほうれん草ときのこのオムレツ<br>水 蒸し野菜のあんかけ<br>みそ汁(たまねぎ・厚揚げ))  | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、油、片栗粉             | 牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ      | かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース                             | だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だしの素、みりん     | 牛乳<br>牛乳<br>豆腐の焼きドーナツ            | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩 2.1 g |
| 06     | 抹茶の日<br>(御飯<br>木 チキン南蛮(卵不使用) (大根・大根葉)<br>白菜とハムのサラダ)        | 米、砂糖、お煎餅、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ               | 牛乳、鶏もも、ハム                | 野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん       | 酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉                | 牛乳<br>野菜ジュース<br>抹茶ミルク寒天<br>お煎餅   | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.3 g  | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩 1.5 g |
| 07     | 麦ごはん<br>(ぶり大根<br>金 ほうれん草の磯あえ(はくさい)<br>みそ汁(さつまいも・人参))       | 米、食パン、さつまいも、押麦、バター、砂糖                   | 牛乳、ぶり、みそ                 | 大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり                                   | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>ガーリックパン              | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩 2.1 g |
| 08     | 焼きビーフン(豚肉)<br>(里芋の煮物<br>土 わかめスープ(コーン)<br>オレンジ)             | 米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油                    | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉             | たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり      | しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン            | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩 2.1 g |
| 10     | 肉うどん<br>(じゃがいもの土佐煮<br>月 お浸し<br>みかん)                        | うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま                  | 牛乳、豚肉、かつお節               | みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり            | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                        | 牛乳<br>牛乳<br>ハリハリおにぎり(青のり・ごま)     | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 2.1 g |
| 12     | 御飯<br>(変わりシウマイ(豚・鶏合挽)<br>水 ほうれん草のナムル(人参・えのき)<br>黄桃缶)       | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油           | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉    | たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参                           | しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩          | 牛乳<br>牛乳<br>きなこボーロ(まぶす)          | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 0.7 g  | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩 0.8 g |
| 13     | 食パン<br>(サーモン豆乳シチュー<br>木 コールスローサラダ<br>バナナ)                  | 食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油                    | 牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶        | たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン                     | しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩                       | 牛乳<br>牛乳<br>ツナと卵チャーハン            | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.6 g  | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩 1.9 g |
| 14     | 御飯<br>(さわらのもやしあんかけ<br>金 れんこんとしめじのごま和え<br>みそ汁(こまつな・えのき))    | 米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油              | 牛乳、さわか豆、豆腐、みそ            | もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや             | だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩    | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のブラウニー             | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩 1.6 g  | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩 1.9 g |
| 15     | 焼き鶏丼<br>(きゅうりの酢の物<br>土 ブロッコリー(マヨ)<br>すまし汁(ふ・さといも))         | 米、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ | ブロッコリー、きゅうり、こまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのり                      | だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが  | 牛乳<br>牛乳<br>ソーセージ蒸しパン(卵なし)       | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩 1.5 mg | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩 1.8 g |
| 17     | たつぷりきのこのトマトミートソース<br>(コロコロサラダ<br>月 オニオンスープ<br>ヨーグルト(みかん缶)) | スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま        | 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節       | たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ                 | 酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉            | 牛乳<br>牛乳<br>おほかおにぎり              | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩 0.8 g  | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.0 g |
| 18     | わかめ御飯<br>(ほうれん草ときのこのオムレツ<br>火 蒸し野菜のあんかけ<br>みそ汁(たまねぎ・厚揚げ))  | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、油、片栗粉             | 牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ      | かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース                             | だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だしの素、みりん     | 牛乳<br>牛乳<br>豆腐の焼きドーナツ            | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩 2.1 g |
| 19     | 御飯<br>(チキン南蛮(卵不使用)<br>水 白菜とハムのサラダ<br>コンソメスープ(大根・大根葉))      | 米、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ             | 牛乳、鶏もも、ハム                | 野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん       | 酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、抹茶粉                | 牛乳<br>野菜ジュース<br>抹茶ミルク寒天<br>ビスケット | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩 1.3 g  | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 14.6 g<br>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・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレー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

★調味料は出汁と塩のみ調理・豚肉使用しません



# 乳幼児献立表



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |

| 日<br>曜        | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                     |                          |   |  | 10時おやつ<br>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  | kcal  | たんぱく質 | g | エネルギー |
| 20<br>木       | <b>お楽しみ給食</b><br>カレーライス<br>豆腐と豆苗のわかめサラダ みかん<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン) | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、白いりごま、油 | 牛乳、豚もも、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム | たまねぎ、みかん、豆苗、人参、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ、刻みのり | だし汁、カレールー、しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だしの素、酢、コンソメ、おろしにんにく、塩 | 牛乳<br>牛乳<br>キャロットカップケーキ      | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 17.9 g<br>食塩 2.1 g  | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 19.8 g<br>食塩 2.6 g |       |   |       |
| 21<br>金       | 麦ごはん<br>ぶり大根<br>ほうれん草の磯あえ(はくさい)<br>みそ汁(さつまいも・人参)                   | 米、食パン、さつまいも、押麦、バター、砂糖             | 牛乳、ぶり、みそ                 | 大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり                               | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩            | 牛乳<br>牛乳<br>ガーリックパン          | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩 2.1 g |       |   |       |
| 22<br>土       | 焼きビーフン(豚肉)<br>里芋の煮物<br>わかめスープ(コーン)<br>オレンジ                         | 米、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油              | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉             | たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり           | しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩                          | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン        | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩 2.1 g |       |   |       |
| 25<br>火       | 肉うどん<br>じゃがいもの土佐煮<br>お浸し<br>みかん                                    | うどん、米、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま            | 牛乳、豚肉、かつお節               | みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり        | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                                   | 牛乳<br>牛乳<br>ハリハリおにぎり(青のり・ごま) | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩 1.7 g  | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 2.1 g |       |   |       |
| 26<br>水       | <b>焼売の日</b><br>御飯<br>変わりシュウマイ(豚・鶏合挽) 黄桃缶<br>ほうれん草のナムル(人参・えのき)      | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油     | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉    | たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参                       | しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩                     | 牛乳<br>牛乳<br>きなこボーロ(まぶす)      | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩 0.7 g  | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩 0.8 g |       |   |       |
| 27<br>木       | 食パン<br>サーモン豆乳シチュー<br>コールスローサラダ<br>バナナ                              | 食パン、米、じゃがいも、米粉、油、ごま油              | 牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶        | たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン                 | しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩                                  | 牛乳<br>牛乳<br>ツナと卵チャーハン        | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.6 mg | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩 1.9 g |       |   |       |
| 28<br>金       | 御飯<br>さわらのもやしあんかけ<br>れんこんとしめじのごま和え<br>みそ汁(ごまつな・えのき)                | 米、砂糖、米粉、油、片栗粉、白すりごま、粉糖、ごま油        | 牛乳、さわら、豆腐、みそ             | もやし、れんこん、きゅうり、人参、ごまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや         | だし汁、しょうゆ、酒、ココア、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩               | 牛乳<br>牛乳<br>米粉ブラウニー          | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩 1.6 g  | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩 1.9 g |       |   |       |
| ( )           |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |   |       |
| ( )           |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |   |       |
| ( )           |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |   |       |
| ( )           |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 mg                   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |   |       |
| ( )           |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |   |       |
| ( )           |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |   |       |
| ( )           |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |   |       |
| ( )           |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |       |   |       |
| 平均<br>栄養<br>価 |  |                                   |                          |   |  |                              | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 12.8 g<br>食塩 1.4 g  | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩 1.7 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・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。  
 ※食パン・さつまいも揚げ・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  
 ★調味料は出汁と塩のみ調理・豚肉使用しません