



乳幼児献立表



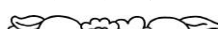
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価		幼児栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
01 御飯 (炒り鶏 土 ひじきのサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)		米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、たまねぎ、ごぼう、コーン、長ねぎ、ホールマト、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g		
03 ひな祭り (雛祭り・ちらし寿司 月 雛祭り:なげなごま和え フルーツカクテル はくさい汁(鶏ひき肉) (いちご・みかん)		米、ホットケーキミックス、砂糖、いちごジャム、油、白すりごま	牛乳、さけ、鶏ひき肉、卵、ちくわ	はくさい、もやし、人参、白桃缶、みかん缶、なげな、いちご、パイナップル、ほうれん草、絹さや、干しいたけ、レモン果汁、刻みのり	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 雛祭り:3色もちもち蒸しパン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.7 g 食塩 1.4 g		
04 御飯 (さばの焼きおろし煮 火 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	バナナ	米、コーンブレック、マッシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 g		
05 食パン (マカロニグラタン 水 かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)		米、パン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいも御飯	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.2 g 食塩 2.1 g		
06 ごぼうの混ぜご飯 (厚焼きたまご 木 キャベツのゆかりあえ(もやし) みそ汁(おふ・わかめ)		米、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、卵、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.7 g 食塩 2.2 g		
07 ちゃんぽんラーメン (大根のそぼろ煮 金 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶)		中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつまいも、さけ	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.9 g		
08 味噌炒め丼 (切干大根の煮物 土 すまし汁(高野豆腐・いんげん)		米、米粉、マーマレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、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 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.9 g 食塩 1.7 g		
10 麦ごはん (カジキのピカタ 月 ミックススロー(添え物) 茸の和風ソテー)	五目汁	米、小麦粉、さといも、押麦、油	牛乳、かじき、卵、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g		
11 御飯 (厚揚げの中華煮 火 もやしとわかめのナムル(ごま) マロニースープ(人参)		米、食パン、でんぶん麺(乾)、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g		
12 御飯 (鶏肉のマーマレード焼き 水 ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	オレンジ	米、食パン、さつまいも、マーマレードジャム、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g		
13 焼きそば (きゅうりの酢の物 木 ニラ玉スープ 黄桃缶)		焼きそば麺、米、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、きなこ	もやし、きゅうり、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、人参、たまねぎ、にら、わかめ、あおのり	ウスターソース、ソース、酢、酒、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.8 g		
14 ビーンズカレーライス (さつまいもサラダ(ヨーグルト 金 コンソメスープ(大根・大根葉) グレープフルーツ)		米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、大根、人参、ホールマト、コーン、だいにの葉、きゅうり	カレールー、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、おろししょうが、ベーキングパウダー、おろしにんにく、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホワイトデー 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 g		
15 御飯 (炒り鶏 土 ひじきのサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)		米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、たまねぎ、ごぼう、コーン、長ねぎ、ホールマト、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g		
17 ごぼうの混ぜご飯 (厚焼きたまご 月 キャベツのゆかりあえ(もやし) みそ汁(おふ・わかめ)		米、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、卵、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.7 g 食塩 2.2 g		
18 御飯 (さばの焼きおろし煮 火 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	バナナ	米、コーンブレック、マッシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 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						
19	食パン マカロニグラタン 水 かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	米、パン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、小豆、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 雪分の日 牛乳 ぼたもち(つぶあん)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.3 g 食塩 2.1 g			
21	お楽しみ給食 御飯 金 豚カツ・千切キャベツ (青梗菜・もやし) ジャガイモのカレーマヨ	米、じゃがいも、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、豚肉、カルピス、みそ	オレンジ、キャベツ、パインアップル、チンゲンサイ、もやし、人参、コーン、粉かんでん、わかめ	だし汁、ソース、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.1 g 食塩 1.6 g			
22	味噌炒め丼 切干大根の煮物 土 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	米、米粉、マーマレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.9 g 食塩 1.7 g			
24	麦ごはん カジキのピカタ 月 ミックススロー(添え物) 茸の和風ソテー	米、小麦粉、さといも、押麦、油	牛乳、かじき、卵、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g			
25	御飯 厚揚げの中華煮 火 もやしとわかめのナムル(ごま) マロニースープ(人参)	米、食パン、でんぶん麵(乾)、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、コーン、さくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g			
26	ビーンズカレーライス さつま芋サラダ(ヨーグルト) 水 コンソメスープ(大根・大根葉) グレープフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、大根、人参、ホールトマト、コーン、だいにんの葉、きゅうり	カレールウ、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、おろししょうが、ベーキングパウダー、おろしにんにく、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 g			
27	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 木 ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、食パン、さつまいも、マーマレードジャム、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g			
28	祝：卒園 祝：赤飯 金 レバーにんにく風味揚げ 豆腐のすまし汁 トマトとハムのサラダ いちご	米、米粉、油、メープルシロップ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、ハム、油揚げ	トマト、きゅうり、パナナ、いちご、こねぎ	だし汁、三島 赤飯の素、しょうゆ、ココア、酢、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 米粉のパナナココアケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.6 g 食塩 1.9 g			
29	焼きそば きゅうりの酢の物 土 黄桃缶 中華スープ(たまねぎ・コーン)	焼きそば麵、米、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、きなこ	もやし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、わかめ、あおのり	ウスターソース、ソース、酢、酒、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.9 g			
31	ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 月 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	中華麵(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつまいも揚げ、さけ	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、さくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.9 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 mg	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			
平均	栄養価						エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.5 g 食塩 1.9 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



乳幼児献立表



園長	栄養士	保護者

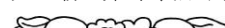
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	乳児栄養価		幼児栄養価			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質
01 土	御飯 炒り鶏 ひじきのサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、たまねぎ、ごぼう、コーン、長ねぎ、ホールトマト、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g				
03 月	ひな祭り 雛祭り・ちらし寿司 菜の花酢みそ和え はくさい汁(鶏ひき肉)	米、ホットケーキミックス、砂糖、いちごジャム、油、白すりごま	牛乳、さけ、鶏ひき肉、 卵→除去 、ちくわ	はくさい、もやし、人参、白桃缶、みかん缶、なばな、いちご、パイナップル、ほうれん草、絹さや、干しいたけ、レモン果汁、刻みのみ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 雛祭り:3色もちもち蒸しパン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.7 g 食塩 1.4 g				
04 火	御飯 さばの焼きおろし煮 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 g				
05 水	ロールパン マカロニグラタン かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	米、 ロールパン→代替:食パン 、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいも御飯	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.2 g 食塩 2.1 g				
06 木	ごぼうの混ぜご飯 厚焼きたまご(豚肉の炒め物) みそ汁(おふ・わかめ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、 卵→除去 、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.7 g 食塩 2.2 g				
07 金	ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつまいも、さけ	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だし	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.9 g				
08 土	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	米、米粉、マーマレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、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 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.0 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g				
10 月	麦ごはん カジキのピカタ(カジキのムニエル) ミックススロー(添え物) 五目汁 茸の和風ソテー(鶏・さといも)	米、小麦粉、さといも、押麦、油	牛乳、かじき、 卵→除去 、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g				
11 火	御飯 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル(ごま) マロニースープ(人参)	米、食パン、でんぷん類(乾)、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、素、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g				
12 水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、食パン、さつまいも、マーマレードジャム、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨ	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g				
13 木	焼きそば きゅうりの酢の物 ニラ玉スープ(ニラスープ) 黄桃缶	焼きそば麺、米、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、 卵→除去 、きなこと	もやし、きゅうり、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、人参、たまねぎ、にら、わかめ、あおのり、	ウスターソース、ソース、酢、酒、しょうゆ、中華だし、素、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.8 g				
14 金	ビーンズカレーライス さつまいもサラダ(ヨーグルト) コンソメスープ(大根・大根葉) グレープフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、大根、人参、ホールトマト、コーン、だいこんの葉、きゅうり	カレールー、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、おろししょうが、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホワイトデー キャロットクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 g				
15 土	御飯 炒り鶏 ひじきのサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、たまねぎ、ごぼう、コーン、長ねぎ、ホールトマト、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g				
17 月	ごぼうの混ぜご飯 厚焼きたまご(豚肉の炒め物) みそ汁(おふ・わかめ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、 卵→除去 、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.7 g 食塩 2.2 g				
18 火	御飯 さばの焼きおろし煮 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 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・ハヤシルー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



卵アレルギー

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 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		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
19 (水)	ロールパン (食パン) マカロニグラタン かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	米、ロールパン 代替:食パン、 マカロニ、小麦粉、 バター、パン粉、 白りごま、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉、さつまいも、 ハム、みそ、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、 オクラ、人参、きゅうり、 マッシュルーム、 コーン、かぶの葉、 わかめ	しょうゆ、酢、 コンソメ、塩、 パセリ粉	牛乳 春分の日 牛乳 ぼたもち(つぶあん)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.3 g 食塩 2.1 g		
21 (金)	お楽しみ給食 御飯 みそ汁 豚カツ・千切キャベツ (青梗菜・もやし) ジャガイモのカレーマヨ オレンジ	米、じゃがいも、 パン粉、ノンエッグマヨ ネーズ、小麦粉、 油	牛乳、豚肉、 カルピス、みそ	オレンジ、キャベツ、 パインアップル、 チンゲンサイ、もやし、 人参、コーン、 粉かんでん、わかめ	だし汁、ソース、 塩、カレー粉	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.1 g 食塩 1.6 g		
22 (土)	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	米、米粉、 マーマレード ジャム、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、 ちくわ、凍り豆腐、 赤みそ	キャベツ、オレンジ ジュース 100%、 人参、切干大根、 いんげん、絹さや、 長ねぎ、ピーマン、 パプリカ	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、 ペーキングパウダー、 おろししょうが、 おろしんにんじく	牛乳 牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.0 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g		
24 (月)	麦ごはん カジキのピカタ (カジキのムニエル) ミックススロー(添え物) 五目汁 茸の和風ソテー (鶏・さといも)	米、小麦粉、 さといも、 押し麦、油	牛乳、かじき、 卵→除去、 鶏もも肉、 豚肉、油揚げ、 粉チーズ	たまねぎ、 人参、大根、 コーン、 キャベツ、 まいたけ、 エリンギ、 しめじ、 長ねぎ、 ごぼう	だし汁、しょうゆ、 中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g		
25 (火)	御飯 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル(ごま) マロニースープ(人参)	米、食パン、 でんぶん類(乾)、 ごま油、 片栗粉、 油、 白りごま	牛乳、生揚げ、 豚肉、 ツナ缶(水煮)、 ピザ用チーズ	たまねぎ、 もやし、 人参、 きゅうり、 ピーマン、 長ねぎ、 えのきたけ、 コーン、 きくらげ、 わかめ	ケチャップ、 しょうゆ、 中華だしの素、 塩、 おろししょうが、 おろしんにんじく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g		
26 (水)	ビーンズカレーライス さつま芋サラダ(ヨーグルト) コンソメスープ(大根・大根葉) グレープフルーツ	米、さつまいも、 小麦粉、 砂糖、 バター、 ノンエッグマヨ ネーズ、 油	牛乳、鶏ひき肉、 大豆水煮、 ヨーグルト	たまねぎ、 グレープフルーツ、 大根、 人参、 ホールトマト、 コーン、 だいこんの葉、 きゅうり	カレールー、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース、 おろししょうが、 ペーキングパウダー、 おろしんにんじく	牛乳 牛乳 キャラットクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 g		
27 (木)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、食パン、 さつまいも、 マーマレード ジャム、 ブルーベリージャム、 ノンエッグマヨ	牛乳、鶏もも肉、 みそ	オレンジ、 ごぼう、 コーン、 人参、 きゅうり、 長ねぎ、 グリーンピース	だし汁、しょうゆ、 酒、 塩、 おろしんにんじく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g		
28 (金)	祝:卒園・進級 祝:赤飯 レバーにんにく風味揚げ 豆腐のすまし汁 トマトとハムのサラダ いちご	米、米粉、 油、 メープルシロップ、 片栗粉、 砂糖	牛乳、豚レバー、 豆腐、 無調整豆乳、 ホイップクリーム、 ハム、 油揚げ	トマト、 きゅうり、 バナナ、 いちご、 こねぎ	だし汁、 三島赤飯の素、 しょうゆ、 ココア、 酢、 酒、 ペーキングパウダー、 おろししょうが、 おろしんにんじく	牛乳 牛乳 米粉のバナナココアケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.6 g 食塩 1.9 g		
29 (土)	焼きそば きゅうりの酢の物 中華スープ(たまねぎ・コーン) 黄桃缶	焼きそば麺、 米、 砂糖、 白りごま、 油、 ごま油	牛乳、豚肉、 きなこと	もやし、 きゅうり、 たまねぎ、 キャベツ、 黄桃缶 ダイスカット、 人参、 コーン、 わかめ、 あおのり	ウスターソース、 ソース、 酢、 酒、 しょうゆ、 中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.9 g		
31 (月)	ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	中華麺(卵無し)、 米、 片栗粉、 砂糖、 油、 ごま油、 白りごま	牛乳、豚肉、 鶏ももひき肉、 さつまいも、 揚げ	大根、 きゅうり、 キャベツ、 甘夏みかん缶、 もやし、 たまねぎ、 人参、 いんげん、 きくらげ	だし汁、 しょうゆ、 酢、 塩、 中華だしの素	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.9 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 mg	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		
平均 栄養 価							エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.6 g 食塩 1.8 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



バナナアレルギー

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 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 (土)	御飯 炒り鶏 ひじきのサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、たまねぎ、ごぼう、コーン、長ねぎ、ホールトマト、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g
03 (月)	ひな祭り 雛祭り・ちらし寿司 はくさい汁(鶏ひき肉) (いちご・みかん)	米、ホットケーキミックス、砂糖、いちごジャム、油、白すりごま	牛乳、さけ、鶏ひき肉、卵、ちくわ	はくさい、もやし、人参、白桃缶、みかん缶、なばな、いちご、パイナップル、ほうれん草、絹さや、干しいたけ、レモン果汁、刻みのみ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 雛祭り:3色もちもち蒸しパン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.7 g 食塩 1.4 g
04 (火)	御飯 さばの焼きおろし煮 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、コーンフレック、マッシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、 バナナ(除去) 、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 g
05 (水)	食パン マカロニグラタン かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	米、パン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつま芋御飯	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.2 g 食塩 2.1 g
06 (木)	ごぼうの混ぜご飯 厚焼きたまご キャベツのゆかりあえ(もやし) みそ汁(おふ・わかめ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、卵、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.7 g 食塩 2.2 g
07 (金)	ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	中華麺(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつまいも、さけ	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だし	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.9 g
08 (土)	味噌炒め丼 切干大根の煮物 ナまし汁(高野豆腐・いんげん)	米、米粉、マーマレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ペーキングパウダー、おろししょうが、塩、おろしんにんじく	牛乳 牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.9 g 食塩 1.7 g
10 (月)	麦ごはん カジキのピカタ ミックススロー(添え物) 茸の和風ソテー	米、小麦粉、さといも、押麦、油	牛乳、かじき、卵、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g
11 (火)	御飯 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル(ごま) マロニースープ(人参)	米、食パン、でんぷん類(乾)、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、素、塩、おろししょうが、おろしんにんじく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g
12 (水)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、食パン、さつまいも、マーマレードジャム、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしんにんじく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g
13 (木)	焼きそば きゅうりの酢の物 ニラ玉スープ 黄桃缶	焼きそば麺、米、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、きなこ	もやし、きゅうり、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、人参、たまねぎ、にら、わかめ、あおのり	ウスターソース、ソース、酢、酒、しょうゆ、中華だし、素、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.8 g
14 (金)	ビーンズカレーライス さつま芋サラダ(ヨーグルト) コンソメスープ(大根・大根葉) グレープフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、大根、人参、ホールトマト、コーン、だいこんの葉、きゅうり	カレールー、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、おろししょうが、ペーキングパウダー、おろしんにんじく、中華だし、素、塩、パセリ粉	牛乳 ホワイトデー 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 g
15 (土)	御飯 炒り鶏 ひじきのサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、たまねぎ、ごぼう、コーン、長ねぎ、ホールトマト、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g
17 (月)	ごぼうの混ぜご飯 厚焼きたまご キャベツのゆかりあえ(もやし) みそ汁(おふ・わかめ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、卵、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.7 g 食塩 2.2 g
18 (火)	御飯 さばの焼きおろし煮 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、コーンフレック、マッシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、 バナナ(除去) 、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 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



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 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		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
19 (水)	食パン マカロニグラタン かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	米、パン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、小豆、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、塩、バセリ粉	牛乳 春分の日 牛乳 ぼたもち(つぶあん)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.3 g 食塩 2.1 g		
21 (金)	お楽しみ給食 御飯 みそ汁 豚カツ・千切キャベツ (青梗菜・もやし) ジャガイモのカレーマヨ オレンジ	米、じゃがいも、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、豚肉、カルピス、みそ	オレンジ、キャベツ、パインアップル、チンゲンサイ、もやし、人参、コーン、粉かんでん、わかめ	だし汁、ソース、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.1 g 食塩 1.6 g		
22 (土)	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	米、米粉、マーマレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ペーキングパウダー、おろししょうが、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.9 g 食塩 1.7 g		
24 (月)	麦ごはん カジキのピカタ ミックススロー(添え物) 茸の和風ソテー	米、小麦粉、さといも、押麦、油	牛乳、かじき、卵、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g		
25 (火)	御飯 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル(ごま) マロニースープ(人参)	米、食パン、でんぶん麵(乾)、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろししょうが、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g		
26 (水)	ビーンズカレーライス さつま芋サラダ(ヨーグルト) コンソメスープ(大根・大根葉) グレープフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、大根、人参、ホールトマト、コーン、だいこんの葉、きゅうり	カレールー、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、おろししょうが、ペーキングパウダー、おろしんにんにく、中華だしの素、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳 キャラットクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 g		
27 (木)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、食パン、さつまいも、マーマレードジャム、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g		
28 (金)	祝：卒園 祝：赤飯 レバーにんにく風味揚げ 豆腐のすまし汁 トマトとハムのサラダ いちご	米、米粉、油、マーブルシロップ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、ハム、油揚げ	トマト、きゅうり、バナナ、いちご、こねぎ	だし汁、三島 赤飯の素、しょうゆ、ココア、酢、酒、ペーキングパウダー、おろししょうが、おろしんにんにく、塩	牛乳 牛乳 米粉のバナナココアケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.6 g 食塩 1.9 g		
29 (土)	焼きそば きゅうりの酢の物 黄桃缶 中華スープ(たまねぎ・コーン)	焼きそば麵、米、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、きなこと	もやし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、わかめ、あおのり	ウスターソース、ソース、酢、酒、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.9 g		
31 (月)	ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	中華麵(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつま揚げ、さけ	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.9 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 mg	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		
平均 栄養 価							エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.5 g 食塩 1.9 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

離乳食 献立表

2025年03月

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	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 (離)全粥80g (鶏肉と野菜のだし煮 土 人参といんげんのお浸し) みそ汁(さつまいも)		おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 93 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g
03 (離)全粥(ツナ) (雛祭り・青菜のだし和え 月 はくさい汁(鶏ひき肉)) いちご		おかゆ	ツナ缶(水煮)、鶏 ささみ(ひき肉)	はくさい、ほうれん そう、人参、いちご	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 80 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g
04 (離)全粥80g (たらのおろし煮 火 キャベツのお浸し) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	バナナ	おかゆ	たら、白みそ	キャベツ、バナナ、 大根、かぼちゃ、た まねぎ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 96 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g
05 (離)パン粥 (鶏バーグの豆乳煮 水 かぶのだし和え) スープ		食パン	鶏ささみ(ひき肉)、 無調整豆乳	たまねぎ、かぶ、人 参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 1.4 g 食 塩 0.5 g
06 野菜かゆ(人参) (高野豆腐の野菜の煮物 木 キャベツのだし醤油和え) みそ汁(おふ)		おかゆ、麩	凍り豆腐、白みそ	キャベツ、たまね ぎ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 3.1 g 脂 質 1.1 g 食 塩 0.6 g
07 (離)野菜うどん (大根のそぼろ煮 金 きゅうりのだし和え)		うどん、片栗粉	しらす干し、鶏ささ み(ひき肉)	大根、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、人 参、いんげん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 81 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.3 g
08 (離)全粥80g (豆腐とキャベツの味噌煮 土 人参の煮物) すまし汁(高野豆腐・いんげん)		おかゆ、片栗粉	豆腐、凍り豆腐、白 みそ	キャベツ、人参、い んげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 84 kcal たんぱく質 3.4 g 脂 質 1.5 g 食 塩 0.3 g
10 (離)全粥80g (離)白身魚のほぐし煮 月 キャベツ和え) 野菜スープ		おかゆ	たら	キャベツ、人参、大 根、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 73 kcal たんぱく質 4.0 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
11 (離)全粥80g (離)豆腐の炒り煮 火 いんげんのきんぴら風煮) やさしいスープ		おかゆ、片栗粉	豆腐	人参、たまねぎ、い んげん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 93 kcal たんぱく質 3.5 g 脂 質 1.5 g 食 塩 0.3 g
12 (離)全粥80g (鶏ささみの煮物 水 きゅうりのおひたし(人参)) みそ汁(さつまいも)	オレンジ	おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(筋無し)、 白みそ	きゅうり、オレンジ、 人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g
13 (離)野菜うどん (きゅうりと人参のだし和え 木 すまし汁(いんげん))		うどん	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、いんげん、 人参、たまねぎ、 キャベツ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.1 g
14 (離)全粥80g (鶏肉のトマト煮 金 さつま芋マッシュ) スープ(大根)		おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、たまねぎ、大 根、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.2 g
15 (離)全粥80g (鶏肉と野菜のだし煮 土 人参といんげんのお浸し) みそ汁(さつまいも)		おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 93 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g
17 野菜かゆ(人参) (高野豆腐の野菜の煮物 月 キャベツのだし醤油和え) みそ汁(おふ)		おかゆ、麩	凍り豆腐、白みそ	キャベツ、たまね ぎ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 3.1 g 脂 質 1.1 g 食 塩 0.6 g
18 (離)全粥80g (たらのおろし煮 火 キャベツのお浸し) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	バナナ	おかゆ	たら、白みそ	キャベツ、バナナ、 大根、かぼちゃ、た まねぎ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 96 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 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。

2025年03月


中期



献立表



タムスわんぱく保育園〇〇

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	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
19 (離) 水	パン粥 鶏バーグの豆乳煮 かぶのだし和え スープ	食パン	鶏ささみ(ひき肉)、 無調整豆乳	たまねぎ、かぶ、人 参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 1.4 g 食塩 0.5 g		
21 (離) 金	全粥80g オレンジ 鶏肉とキャベツの煮物 ポテトサラダ みそ汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)、 白みそ	オレンジ、キャベ ツ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g		
22 (離) 土	全粥80g 豆腐とキャベツの味噌煮 人参の煮物 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	おかゆ、片栗粉	豆腐、凍り豆腐、白 みそ	キャベツ、人参、い んげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 84 kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 1.5 g 食塩 0.3 g		
24 (離) 月	全粥80g (離)白身魚のほぐし煮 キャベツ和え 野菜スープ	おかゆ	たら	キャベツ、人参、大 根、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 73 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g		
25 (離) 火	全粥80g (離)豆腐の炒り煮 いんげんのきんぴら風煮 やさいスープ	おかゆ、片栗粉	豆腐	人参、たまねぎ、い んげん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 93 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 1.5 g 食塩 0.3 g		
26 (離) 水	全粥80g 鶏肉のトマト煮 さつまい芋マッシュ スープ(大根)	おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、たまねぎ、大 根、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g		
27 (離) 木	全粥80g オレンジ 鶏ささみの煮物 きゅうりのおひたし(人参) みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(筋無し)、 白みそ	きゅうり、オレンジ、 人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g		
28 (離) 金	全粥80g いちご (離)鶏レバー煮 トマトときゅうりの和え物 豆腐すまし汁	おかゆ	鶏レバー、豆腐	トマト、いちご、きゅ うり	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 1.0 g 食塩 0.3 g		
29 (離) 土	野菜うどん きゅうりと人参のだし和え すまし汁(たまねぎ)	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、きゅうり、 人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.4 g 食塩 1.1 g		
31 (離) 月	野菜うどん 大根のそぼろ煮 きゅうりのだし和え	うどん、片栗粉	しらす干し、鶏ささ み(ひき肉)	大根、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、人 参、いんげん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 81 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 0.4 g 食塩 1.3 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



ハラル食

Table with 3 columns: 園長, 栄養士, 保護者

Main menu table with columns: 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

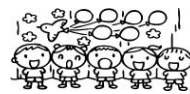
※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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

乳 幼 児 献 立 表



ハラル食

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 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
19	食パン マカロニグラタン かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	米、パン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、小豆、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 春分の日 牛乳 ぼたもち(つぶあん)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.3 g 食 塩 2.1 g		
21	お楽しみ給食 御飯 鶏とキャベツの煮物 みそ汁 豚カツ・千切キャベツ (青梗菜・もやし) ジャガイモのカレーマヨ	米、じゃがいも、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、豚肉、カルピス、みそ 鶏ささみ	オレンジ、キャベツ、パインアップル、チンゲンサイ、もやし、人参、コーン、粉かんとん、わかめ	だし汁、ソース、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.3 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.1 g 食 塩 1.6 g		
22	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	米、米粉、マーマレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ 除去	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.7 g		
24	麦ごはん カジキのピカタ ミックススロー(添え物) 茸の和風ソテー	米、小麦粉、さといも、押麦、油	牛乳、かじき、卵、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ 除去	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だし、の素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.8 g		
25	御飯 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル(ごま) マロニースープ(人参)	米、食パン、でんぶん麵(乾)、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ 除去	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、の素、塩、おろししょうが、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.9 g		
26	ビーンズカレーライス さつま芋サラダ(ヨーグルト) コンソメスープ(大根・大根葉) グレープフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、大根、人参、ホールトマト、コーン、だいこんの葉、きゅうり	カレールー、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、おろししょうが、ベーキングパウダー、おろしんにんにく、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.4 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.7 g		
27	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、食パン、さつまいも、マーマレードジャム、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.4 g 食 塩 2.2 g		
28	祝：卒園 祝：赤飯 レバーにんにく風味揚げ 豆腐のすまし汁 トマトとハムのサラダ	米、米粉、油、メープルシロップ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、ハム、油揚げ 鶏レバー	トマト、きゅうり、パナナ、いちご、こねぎ	だし汁、三島 赤飯の素、しょうゆ、コリアン、酢、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしんにんにく、塩	牛乳 牛乳 米粉のパナナココアケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.9 g		
29	焼きそば きゅうりの酢の物 黄桃缶 中華スープ(たまねぎ・コーン)	焼きそば麵、米、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、きなこ 除去	もやし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、わかめ、あおのり	ウスターソース、ソース、酢、酒、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.9 g		
31	ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	中華麵(卵無し)、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつまいも、さけ 除去	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.9 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 mg	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		
平均	栄養価						エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.6 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.9 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

※出汁・塩・砂糖のみで調味