



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	乳児 幼児		
01	ひじきの炊き込み御飯	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油、麩、いちごジャム	牛乳、高野豆腐、ツナ、無調整豆乳	たまねぎ、人参、切干大根、塩昆布、芽ひじき、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、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	エネルギー	482	553 kcal
―	高野豆腐の磯辺揚げ					牛乳	たんぱく質	19.9	22.3 g
木	粉ふき芋(塩昆布)					いちごスコーン	脂 質	18.2	19.7 g
―	すまし汁(ふ・わかめ)						食 塩	1.4	1.7 g
02	こどもの日	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、きなこと、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、ココアパウダー	牛乳	エネルギー	498	574 kcal
―	御飯					牛乳	たんぱく質	19.9	22.2 g
金	鯉のぼり・ミートローフ					鯉のぼりケーキ	脂 質	17	18.2 g
―	小松菜のツナ和え						食 塩	1.2	1.4 g
07	御飯	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳	エネルギー	459	524 kcal
―	さわらのみそ照り焼き					牛乳	たんぱく質	19.8	22.1 g
水	さつまいもの甘煮					おやつ焼きそば	脂 質	14.5	15.1 g
―	みそ汁(切干大根・わかめ)						食 塩	1.8	2.2 g
08	御飯	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	454	519 kcal
―	磯卵焼き					牛乳	たんぱく質	18.6	20.6 g
木	青菜の納豆和え					ココアマフィン	脂 質	17.2	18.4 g
―	豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)						食 塩	1.2	1.4 g
09	御飯	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム(ノンアレルギー)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	455	520 kcal
―	キッズヤンニョムチキン					牛乳	たんぱく質	16.9	18.5 g
金	春雨サラダ					レーズンスティックケーキ	脂 質	13.8	14.3 g
―	中華スープ						食 塩	1.2	1.5 g
10	御飯	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレーク	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	432	492 kcal
―	八宝菜					牛乳	たんぱく質	20	22.4 g
土	中華和え					五目ビーフン	脂 質	15.9	16.8 g
―	わかめスープ						食 塩	1.3	1.6 g
12	麦ごはん	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳	エネルギー	469	537 kcal
―	ぶりのカレー揚げ					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4 g
月	グリーンサラダ					さつまいもようかん	脂 質	17.9	19.3 g
―	みそ汁(だいこん・あげ)						食 塩	1.0	1.2 g
13	豆乳坦々風うどん	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	439	500 kcal
―	かぶと人参のサラダ(ちくわ)					牛乳	たんぱく質	19.1	21.3 g
火	青のりポテト					おにぎり(とりそぼろ)	脂 質	17.7	19.1 g
―	パイン缶						食 塩	1.4	1.6 g
14	御飯	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きなこと、糸かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳	エネルギー	409	463 kcal
―	鶏だんご					牛乳	たんぱく質	17.8	19.6 g
水	お浸し(いんげん・にんじん)					メロンパントースト	脂 質	12.5	12.6 g
―	みそ汁(もやし・えのき)						食 塩	1.5	1.8 g
15	御飯	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵、みそ、糸かつお	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	466	533 kcal
―	鶏肉の治部煮					牛乳	たんぱく質	17.5	19.3 g
木	キャベツの梅和え					かぼちゃの米粉クッキー	脂 質	17.2	18.4 g
―	めった汁						食 塩	1.0	1.2 g
16	食パン	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳	エネルギー	467	500 kcal
―	鶏肉のトマト煮込み					牛乳	たんぱく質	21.7	22.9 g
金	ブロッコリーの三色サラダ					おにぎり(のり佃煮)	脂 質	15.5	16.8 g
―	コーンスープ(ねぎ)						食 塩	1.5	1.9 g
17	ビビンバ丼	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳	エネルギー	460	526 kcal
―	切干大根の中華和え					牛乳	たんぱく質	16.2	17.6 g
土	すまし汁(さといも・いんげん)					米粉のプレーン蒸しパン	脂 質	17.1	18.3 g
―							食 塩	1.4	1.7 mg
19	御飯	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、きなこと、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	488	561 kcal
―	ミートローフ					牛乳	たんぱく質	19.6	21.9 g
月	小松菜のツナ和え					きなこケーキ	脂 質	17	18.2 g
―	コンソメスープ						食 塩	1.2	1.4 g
20	おたのしみ給食	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏肉、無調整豆乳	キャベツ、たまねぎ、人参、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ、コー、グリーンピース	アレルギーフリーカレールー、酒、おろししょうが、コンソメ、酢、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	513	593 kcal
―	チキンカレー					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4 g
火	コールスローサラダ					黒ごまドーナツ(卵不使用・豆乳)	脂 質	21	23.3 g
―	スープ(えのき・ほうれん草) ヨーグルト(バナナ)						食 塩	1.6	1.9 g
21	御飯	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳	エネルギー	459	524 kcal
―	さわらのみそ照り焼き					牛乳	たんぱく質	19.8	22.1 g
水	さつまいもの甘煮					おやつ焼きそば	脂 質	14.5	15.1 g
―	みそ汁(切干大根・わかめ)						食 塩	1.8	2.2 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



日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	乳児 幼児				
22	卵の日	 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	454	519	kcal
(	御飯						牛乳	たんぱく質	18.6	20.6	g
木	磯卵焼き						ココアマフィン	脂質	17.2	18.4	g
)	青菜の納豆和え							食塩	1.2	1.4	g
23	御飯	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム(ノンアレルギー)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コーン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	455	520	kcal	
(	キッズヤンニョムチキン					牛乳	たんぱく質	16.9	18.5	g	
金	春雨サラダ					レーズンスティックケーキ	脂質	13.8	14.3	g	
)	中華スープ						食塩	1.2	1.5	g	
24	御飯	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレーク	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	432	492	kcal	
(	八宝菜					牛乳	たんぱく質	20.0	22.4	g	
土	中華和え					五目ビーフン	脂質	15.9	16.8	g	
)	わかめスープ						食塩	1.3	1.6	g	
26	麦ごはん	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳	エネルギー	469	537	kcal	
(	ぶりのカレー揚げ					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4	g	
月	グリーンサラダ					さつまいもようかん	脂質	17.9	19.3	g	
)	みそ汁(だいこん・あげ)						食塩	1.0	1.2	g	
27	豆乳坦々風うどん	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	439	500	kcal	
(	かぶと人参のサラダ(ちくわ)					牛乳	たんぱく質	19.1	21.3	g	
火	青のりポテト					おにぎり(とりそぼろ)	脂質	17.7	19.1	g	
)	パイン缶						食塩	1.4	1.6	g	
28	御飯	グレープフルーツ	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きなこ、糸かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳	エネルギー	409	463	kcal
(	鶏だんご					牛乳	たんぱく質	17.8	19.6	g	
水	お浸し(いんげん・にんじん)					メロンパントースト	脂質	12.5	12.6	g	
)	みそ汁(もやし・えのき)						食塩	1.5	1.8	g	
29	御飯	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、糸かつお	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	464	533	kcal	
(	鶏肉の治部煮					牛乳	たんぱく質	17.5	19.3	g	
木	キャベツの梅和え					かぼちゃの米粉クッキー	脂質	17.2	18.4	g	
)	めった汁						食塩	1.0	1.2	g	
30	食パン	みかん缶	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー	467	500	kcal
(	鶏肉のトマト煮込み					牛乳	たんぱく質	21.7	22.9	g	
金	ブロッコリーの三色サラダ					おにぎり(のり佃煮)	脂質	15.5	16.8	g	
)	コーンスープ(ねぎ)						食塩	1.5	1.9	g	
31	ビビンバ丼	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳	エネルギー	460	526	kcal	
(	切干大根の中華和え					牛乳	たんぱく質	16.2	17.6	g	
土	すまし汁(さといも・いんげん)					米粉のプレーン蒸しパン	脂質	17.1	18.3	g	
)							食塩	1.4	1.7	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	
平均	栄養価						エネルギー	456	522	kcal	
							たんぱく質	18.5	20.6	g	
							脂質	16.3	17.4	g	
							食塩	1.3	1.6	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

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 (木)	野菜がゆ(ツナ・人参) ― 高野豆腐の煮物 ― 粉ふき芋 ― すまし汁	全がゆ(精白米)、 じゃがいも、麩	ツナ水煮、高野豆腐、	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 3.4 g 脂 質 1.1 g 食 塩 0.4 g
02 (金)	(離)全粥80g ― (離)チキンバーグ煮 ― 小松菜のおひたし(人参) ― 野菜スープ	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、たまね ぎ、かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
07 (水)	(離)全粥80g ― たらのみそ煮 ― さつまいものだし煮 ― みそ汁(キャベツ)	全がゆ(精白米)、 さつまいも	たら、みそ	キャベツ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 98 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.5 g
08 (木)	(離)全粥80g ― 高野豆腐の野菜の煮物 ― ほうれん草と人参のお浸し ― 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	全がゆ(精白米)、 じゃがいも	無調整豆乳、高野豆腐、みそ	ほうれんそう、たま ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂 質 1.5 g 食 塩 0.4 g
09 (金)	(離)全粥80g ― 鶏肉のみそ煮 ― キャベツのサラダ ― すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)、 高野豆腐、みそ	キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 1.6 g 食 塩 0.3 g
10 (土)	(離)全粥80g ― 鶏ひき肉と白菜の煮物 ― 人参のだし煮 ― すまし汁	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、 はくさい	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 81 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.2 g 食 塩 0.4 g
12 (月)	(離)全粥80g ― たらの煮つけ ― キャベツのだし煮 ― みそ汁(だいこん・あげ)	全がゆ(精白米)	たら、豆腐、みそ	大根、キャベツ、 きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー 79 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g
13 (火)	豆乳うどん ― かぶのだし和え ― じゃがいものだし煮 ― オレンジ	じゃがいも、うどん	無調整豆乳、鶏さ さみ(ひき肉)	かぶ、オレンジ、人 参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ		エネルギー 101 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.9 g
14 (水)	(離)全粥80g ― 鶏肉と野菜の煮物 ― いんげんのだし煮 ― すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐	たまねぎ、いんげ ん、人参	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 0.6 g 食 塩 0.4 g
15 (木)	(離)全粥80g ― 鶏肉と野菜の煮物 ― キャベツのおひたし ― みそ汁	全がゆ(精白米)、 さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	キャベツ、きゅうり、 人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ		エネルギー 87 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.5 g
16 (金)	パンかゆ ― 鶏ひき肉のトマト煮込み ― ブロッコリーの和物 ― すまし汁	食パン	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、キャ ベツ、いんげん、ト マト	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.6 g
17 (土)	(離)全粥80g ― 鶏肉とキャベツのみそ煮 ― きゅうりと人参のだし煮 ― すまし汁	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	人参、ほうれんそ う、きゅうり、いんげ ん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g
19 (月)	(離)全粥80g ― (離)チキンバーグ煮 ― 小松菜のおひたし(人参) ― 野菜スープ	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、たまね ぎ、かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
20 (火)	全粥 ― 肉じゃが(鶏肉) ― キャベツの煮物 ― すまし汁	全がゆ(精白米)、 じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)	たまねぎ、ほうれん そう、キャベツ、人 参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 100 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
21 (水)	(離)全粥80g ― たらのみそ焼き ― さつまいものだし煮 ― みそ汁(キャベツ)	全がゆ(精白米)、 さつまいも	たら、みそ	キャベツ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 98 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.5 g



献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
22 (木)	(離)全粥80g (高野豆腐の野菜の煮物 ほうれん草と人参のお浸し 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	全がゆ(精白米)、 じゃがいも	無調整豆乳、高野豆腐、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 1.5 g 食塩 0.4 g
23 (金)	(離)全粥80g (鶏肉のみそ煮 キャベツのサラダ すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)、 高野豆腐、みそ	キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.3 g
24 (土)	(離)全粥80g (鶏ひき肉と白菜の煮物 人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、 はくさい	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 81 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.2 g 食塩 0.4 g
26 (月)	(離)全粥80g (たらの煮つけ キャベツのだし煮 みそ汁(だいこん・豆腐)	全がゆ(精白米)	たら、豆腐、みそ	大根、キャベツ、 きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー 79 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.8 g 食塩 0.5 g
27 (火)	豆乳うどん (かぶのだし和え じゃがいものだし煮 オレンジ	じゃがいも、うどん	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	かぶ、オレンジ、 人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ		エネルギー 101 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.8 g 食塩 0.9 g
28 (水)	(離)全粥80g (鶏肉と野菜の煮物 いんげんのだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐	たまねぎ、いんげん、 人参	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 0.6 g 食塩 0.4 g
29 (木)	(離)全粥80g (鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし みそ汁	全がゆ(精白米)、 さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	キャベツ、きゅうり、 人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ		エネルギー 87 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.5 g
30 (金)	パンかゆ (鶏ひき肉のトマト煮込み ブロッコリーの和物 すまし汁	食パン	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、キャベツ、 いんげん、トマト	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 1.2 g 食塩 0.6 g
31 (土)	(離)全粥80g (鶏肉とキャベツのみそ煮 きゅうりと人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	人参、ほうれんそう、 きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
(日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
(月)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
(火)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
(水)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
(木)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
(金)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
(土)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
(日)							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。

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 乳児 幼児		
		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	ひじきの炊き込み御飯 (高野豆腐の磯辺揚げ 粉ふき芋(塩昆布) すまし汁(ふ・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油、麩、いちごジャム	牛乳、高野豆腐、ツナ、無調整豆乳	たまねぎ、人参、切干大根、塩昆布、芽ひじき、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、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 いちごスコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 19.9 18.2 1.4	553 kcal g g g
02	こどもの日 (御飯 鯉のぼり・ミートローフ コンソメスープ 小松菜のツナ和え 甘夏缶)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏もひき肉、きなこ、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、ココアパウダー	牛乳 牛乳 鯉のぼりケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	498 19.9 17 1.2	574 kcal g g g
07	御飯 (さわらのみそ照り焼き さつまいもの甘煮 みそ汁(切干大根・わかめ)	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	459 19.8 14.5 1.8	524 kcal g g g
08	御飯 (磯卵焼き (炒り豆腐) 青菜の納豆和え 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵(代替:豆腐)、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース→除去、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	460 19.5 17.9 1.2	519 kcal g g g
09	御飯 (キッズヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華スープ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム(ノンアレルギー)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コーン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	455 16.9 13.8 1.2	520 kcal g g g
10	御飯 (八宝菜 中華和え わかめスープ)	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレーク	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	432 20 15.9 1.3	492 kcal g g g
12	麦ごはん (ぶりのカレー揚げ グリーンサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	469 17.6 17.9 1.0	537 kcal g g g
13	豆乳坦々風うどん (かぶと人参のサラダ(ちくわ) 青のりポテト パイン缶)	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏もひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 19.1 17.7 1.4	500 kcal g g g
14	御飯 (鶏だんご お浸し(いんげん・にんじん) みそ汁(もやし・えのき)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もひき肉、豆腐、みそ、きなこ、糸かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	409 17.8 12.5 1.5	463 kcal g g g
15	御飯 (鶏肉の治部煮 キャベツの梅和え めった汁)	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、糸かつお	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃの米粉クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	466 17.5 17.2 1.0	533 kcal g g g
16	食パン (鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーの三色サラダ コーンスープ(ねぎ)	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	437 20.4 15.9 1.5	500 kcal g g g
17	ビビンバ丼 (切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん)	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	460 16.2 17.1 1.4	526 kcal g g mg
19	御飯 (ミートローフ 小松菜のツナ和え コンソメスープ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏もひき肉、きなこ、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 きなこケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	488 19.6 17 1.2	561 kcal g g g
20	おたのしみ給食 (チキンカレー コールスローサラダ スープ(えのき・ほうれん草) ヨーグルト(パナナ))	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏肉、無調整豆乳	キャベツ、たまねぎ、人参、えのきたけ、ほうれんそう、パナナ、コー、グリーンピース	アレルギーフリーカレールー、酒、おろししょうが、コンソメ、酢、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 黒ごまドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	513 17.6 21 1.6	593 kcal g g g
21	御飯 (さわらのみそ照り焼き さつまいもの甘煮 みそ汁(切干大根・わかめ)	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	459 19.8 14.5 1.8	524 kcal g g 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

2025年5月



乳 幼 児 献 立 表

タムスわんぱく保育園川口

卵アレルギー

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	乳児 幼児		
22	御飯	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵(代替:豆腐)、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース→除去、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	460	519 kcal
（	磯卵焼き					牛乳	たんぱく質	19.5	20.6 g
木	青菜の納豆和え					ココアマフィン	脂 質	17.9	18.4 g
）	豆乳みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）						食 塩	1.2	1.4 g
23	御飯	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム（ノンアレルギー）	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コーン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	455	520 kcal
（	キッズヤンニョムチキン					牛乳	たんぱく質	16.9	18.5 g
金	春雨サラダ					レーズンスティックケーキ	脂 質	13.8	14.3 g
）	中華スープ						食 塩	1.2	1.5 g
24	御飯	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみ、ブレイク	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	432	492 kcal
（	八宝菜					牛乳	たんぱく質	20.0	22.4 g
土	中華和え					五目ビーフン	脂 質	15.9	16.8 g
）	わかめスープ						食 塩	1.3	1.6 g
26	麦ごはん	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳	エネルギー	469	537 kcal
（	ぶりのカレー揚げ					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4 g
月	グリーンサラダ					さつまいもようかん	脂 質	17.9	19.3 g
）	みそ汁（だいこん・あげ）						食 塩	1.0	1.2 g
27	豆乳坦々風うどん	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	439	500 kcal
（	かぶと人参のサラダ（ちくわ）					牛乳	たんぱく質	19.1	21.3 g
火	青のりポテト					おにぎり（とりそぼろ）	脂 質	17.7	19.1 g
）	パイン缶						食 塩	1.4	1.6 g
28	御飯	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きなこ、糸かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳	エネルギー	409	463 kcal
（	鶏だんご					牛乳	たんぱく質	17.8	19.6 g
水	お浸し（いんげん・にんじん）					メロンパントースト	脂 質	12.5	12.6 g
）	みそ汁（もやし・えのき）						食 塩	1.5	1.8 g
29	御飯	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、糸かつお	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	464	533 kcal
（	鶏肉の治部煮					牛乳	たんぱく質	17.5	19.3 g
木	キャベツの梅和え					かぼちゃの米粉クッキー	脂 質	17.2	18.4 g
）	めった汁						食 塩	1.0	1.2 g
30	食パン	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー	437	500 kcal
（	鶏肉のトマト煮込み					牛乳	たんぱく質	20.4	22.9 g
金	ブロッコリーの三色サラダ					おにぎり（のり佃煮）	脂 質	15.9	16.8 g
）	コーンスープ（ねぎ）						食 塩	1.5	1.9 g
31	ビビンバ丼	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳	エネルギー	460	526 kcal
（	切干大根の中華和え					牛乳	たんぱく質	16.2	17.6 g
土	すまし汁（さといも・いんげん）					米粉のプレーン蒸しパン	脂 質	17.1	18.3 g
）							食 塩	1.4	1.7 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	456	522 kcal
							たんぱく質	18.5	20.6 g
							脂 質	16.3	17.4 g
							食 塩	1.3	1.6 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

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	乳児 幼児		
01	ひじきの炊き込み御飯 （高野豆腐の磯辺揚げ 粉ふき芋(塩昆布) すまし汁(ふ・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油、麩、いちごジャム	牛乳、高野豆腐、ツナ、無調整豆乳	たまねぎ、人参、切干大根、塩昆布、芽ひじき、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、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 いちごスコーン	エネルギー	482	553 kcal
02	こどもの日 （御飯 金 鯉のぼり・ミートローフ コンソメスープ 小松菜のツナ和え 甘夏缶	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、きなこと、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、ココアパウダー	牛乳 牛乳 鯉のぼりケーキ	エネルギー	498	574 kcal
07	御飯 （さわらのみそ照り焼き 水 さつまいもの甘煮 みそ汁(切干大根・わかめ)	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー	459	524 kcal
08	御飯 （磯卵焼き 木 青菜の納豆和え 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー	454	519 kcal
09	御飯 （キッズヤンニョムチキン 金 春雨サラダ 中華スープ	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム(ノンアレルギー)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー	455	520 kcal
10	御飯 （八宝菜 土 中華和え わかめスープ	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレック	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー	432	492 kcal
12	麦ごはん （ぶりのカレー揚げ 月 グリーンサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー	469	537 kcal
13	豆乳坦々風うどん （かぶと人参のサラダ(ちくわ) 火 青のりポテト パイン缶	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそばろ)	エネルギー	439	500 kcal
14	御飯 （鶏だんご 水 お浸し(いんげん・にんじん) みそ汁(もやし・えのき)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きなこと、糸かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 メロンパントースト	エネルギー	409	463 kcal
15	御飯 （鶏肉の治部煮 木 キャベツの梅和え めった汁	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、糸かつお	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃの米粉クッキー	エネルギー	466	533 kcal
16	食パン （鶏肉のトマト煮込み 金 ブロッコリーの三色サラダ コーンスープ(ねぎ)	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、プロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳 牛乳 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー	467	500 kcal
17	ビビンバ丼 （切干大根の中華和え 土 すまし汁(さといも・いんげん)	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー	460	526 kcal
19	御飯 （ミートローフ 月 小松菜のツナ和え コンソメスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、きなこと、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 きなこケーキ	エネルギー	488	561 kcal
20	おたのしみ給食 （チキンカレー 火 コールスローサラダ スープ(えのき・ほうれん草)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏肉、無調整豆乳	キャベツ、たまねぎ、人参、えのきたけ、ほうれんそう、 バナナ→除去 、コー、グリーンピース	アレルゲンフリーカレールー、酒、おろししょうが、コンソメ、酢、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 黒ごまドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー	513	593 kcal
21	御飯 （さわらのみそ照り焼き 水 さつまいもの甘煮 みそ汁(切干大根・わかめ)	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー	459	524 kcal

※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・ハヤシフレックはアレルゲンフリーの物を使用。

※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

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	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	3時おやつ	乳児 幼児		
22	卵の日  御飯 磯卵焼き 青菜の納豆和え 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	454	519 kcal
(						牛乳	たんぱく質	18.6	20.6 g
木						ココアマフィン	脂 質	17.2	18.4 g
)							食 塩	1.2	1.4 g
23	御飯 キッズヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華スープ	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム(ノンアレルギー)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コーン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	455	520 kcal
(						牛乳	たんぱく質	16.9	18.5 g
金						レーズンスティックケーキ	脂 質	13.8	14.3 g
)							食 塩	1.2	1.5 g
24	御飯 八宝菜 中華和え わかめスープ	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレーク	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	432	492 kcal
(						牛乳	たんぱく質	20.0	22.4 g
土						五目ビーフン	脂 質	15.9	16.8 g
)							食 塩	1.3	1.6 g
26	麦ごはん ぶりのカレー揚げ グリーンサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳	エネルギー	469	537 kcal
(						牛乳	たんぱく質	17.6	19.4 g
月						さつまいもようかん	脂 質	17.9	19.3 g
)							食 塩	1.0	1.2 g
27	豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) 青のりポテト パイン缶	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	439	500 kcal
(						牛乳	たんぱく質	19.1	21.3 g
火						おにぎり(とりそぼろ)	脂 質	17.7	19.1 g
)							食 塩	1.4	1.6 g
28	御飯 鶏だんご お浸し(いんげん・にんじん) みそ汁(もやし・えのき)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きなこ、糸かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳	エネルギー	409	463 kcal
(						牛乳	たんぱく質	17.8	19.6 g
水						メロンパントースト	脂 質	12.5	12.6 g
)							食 塩	1.5	1.8 g
29	御飯 鶏肉の治部煮 キャベツの梅和え めった汁	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、糸かつお	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	464	533 kcal
(						牛乳	たんぱく質	17.5	19.3 g
木						かぼちゃの米粉クッキー	脂 質	17.2	18.4 g
)							食 塩	1.0	1.2 g
30	食パン 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーの三色サラダ コーンスープ(ねぎ)	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー	467	500 kcal
(						牛乳	たんぱく質	21.7	22.9 g
金						おにぎり(のり佃煮)	脂 質	15.5	16.8 g
)							食 塩	1.5	1.9 g
31	ビビンバ丼 切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん)	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳	エネルギー	460	526 kcal
(						牛乳	たんぱく質	16.2	17.6 g
土						米粉のプレーン蒸しパン	脂 質	17.1	18.3 g
)							食 塩	1.4	1.7 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							エネルギー	456	522 kcal
栄養							たんぱく質	18.5	20.6 g
価							脂 質	16.3	17.4 g
							食 塩	1.3	1.6 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

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	乳児 幼児		
01	ひじきの炊き込み御飯	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油、麩、いちごジャム	牛乳、高野豆腐、ツナ、無調整豆乳	たまねぎ、人参、切干大根、塩昆布、芽ひじき、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、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	エネルギー	482	553 kcal
―	高野豆腐の磯辺揚げ					牛乳	たんぱく質	19.9	22.3 g
木	粉ふき芋(塩昆布)					いちごスコーン	脂 質	18.2	19.7 g
―	すまし汁(ふ・わかめ)						食 塩	1.4	1.7 g
02	こどもの日	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉(除去)、無調整豆乳、鶏ももひき肉、きなこと、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、ココアパウダー	牛乳	エネルギー	498	574 kcal
―	御飯	コンソメスープ				牛乳	たんぱく質	19.9	22.2 g
金	鯉のぼり・ミートローフ					鯉のぼりケーキ	脂 質	17	18.2 g
―	小松菜のツナ和え	甘夏缶					食 塩	1.2	1.4 g
07	御飯	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉(除去)、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳	エネルギー	459	524 kcal
―	さわらのみそ照り焼き	→さわらの塩焼き				牛乳	たんぱく質	19.8	22.1 g
水	さつまいもの甘煮					おやつ焼きそば	脂 質	14.5	15.1 g
―	みそ汁(切干大根・わかめ)						食 塩	1.8	2.2 g
08	御飯	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉(除去)、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	454	519 kcal
―	磯卵焼き					牛乳	たんぱく質	18.6	20.6 g
木	青菜の納豆和え					ココアマフィン	脂 質	17.2	18.4 g
―	豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)						食 塩	1.2	1.4 g
09	御飯	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム(ノンアレルギー：除去)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コーン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー	455	520 kcal
―	キッズヤンニョムチキン	→チキンの塩焼き				牛乳	たんぱく質	16.9	18.5 g
金	春雨サラダ					レーズンスティックケーキ	脂 質	13.8	14.3 g
―	中華スープ						食 塩	1.2	1.5 g
10	御飯	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレーク	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩、出汁	牛乳	エネルギー	432	492 kcal
―	八宝菜					牛乳	たんぱく質	20	22.4 g
土	中華和え					五目ビーフン	脂 質	15.9	16.8 g
―	わかめスープ						食 塩	1.3	1.6 g
12	麦ごはん	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳	エネルギー	469	537 kcal
―	ぶりのカレー揚げ					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4 g
月	グリーンサラダ					さつまいもようかん	脂 質	17.9	19.3 g
―	みそ汁(だいこん・あげ)						食 塩	1.0	1.2 g
13	豆乳坦々風うどん	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉(除去)、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	439	500 kcal
―	かぶと人参のサラダ(ちくわ)					牛乳	たんぱく質	19.1	21.3 g
火	青のりポテト					おにぎり(とりそばろ)	脂 質	17.7	19.1 g
―	パイン缶						食 塩	1.4	1.6 g
14	御飯	グレープフルーツ	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きなこと、糸かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	牛乳	エネルギー	409	463 kcal
―	鶏だんご					牛乳	たんぱく質	17.8	19.6 g
水	お浸し(いんげん・にんじん)					メロンパントースト	脂 質	12.5	12.6 g
―	みそ汁(もやし・えのき)						食 塩	1.5	1.8 g
15	御飯	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉(除去)、みそ、糸かつお	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	466	533 kcal
―	鶏肉の治部煮					牛乳	たんぱく質	17.5	19.3 g
木	キャベツの梅和え					かぼちゃの米粉クッキー	脂 質	17.2	18.4 g
―	めった汁						食 塩	1.0	1.2 g
16	食パン	みかん缶	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、プロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	牛乳	エネルギー	467	500 kcal
―	鶏肉のトマト煮込み					牛乳	たんぱく質	21.7	22.9 g
金	ブロッコリーの三色サラダ					おにぎり(のり佃煮)	脂 質	15.5	16.8 g
―	コーンスープ(ねぎ)						食 塩	1.5	1.9 g
17	ビビンバ丼	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉(除去)、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳	エネルギー	460	526 kcal
―	切干大根の中華和え					牛乳	たんぱく質	16.2	17.6 g
土	すまし汁(さといも・いんげん)					米粉のプレーン蒸しパン	脂 質	17.1	18.3 g
―							食 塩	1.4	1.7 mg
19	御飯	甘夏缶	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉(除去)、無調整豆乳、鶏ももひき肉、きなこと、ツナ	こまつな、甘夏みかん缶、人参、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、きゅうり、レーズン、のり	牛乳	エネルギー	488	561 kcal
―	ミートローフ					牛乳	たんぱく質	19.6	21.9 g
月	小松菜のツナ和え					きなこケーキ	脂 質	17	18.2 g
―	コンソメスープ						食 塩	1.2	1.4 g
20	おたのしみ給食		米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏肉、無調整豆乳	キャベツ、たまねぎ、人参、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ、コー、グリーンピース	牛乳	エネルギー	513	593 kcal
―	チキンカレー					牛乳	たんぱく質	17.6	19.4 g
火	コールスローサラダ					黒ごまドーナツ(卵不使用・豆乳)	脂 質	21	23.3 g
―	スープ(えのき・ほうれん草) ヨーグルト(バナナ)						食 塩	1.6	1.9 g
21	御飯	米、さつまいも、焼きそば麺、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉(除去)、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、切干大根、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素	牛乳	エネルギー	459	524 kcal
―	さわらのみそ照り焼き					牛乳	たんぱく質	19.8	22.1 g
水	さつまいもの甘煮					おやつ焼きそば	脂 質	14.5	15.1 g
―	みそ汁(切干大根・わかめ)						食 塩	1.8	2.2 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ウ・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※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

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	乳児 幼児		
22	卯の日 御飯 磯卵焼き 青菜の納豆和え	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏卵、豚ひき肉(除去)、納豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、グリーンピース、のり	だし汁、しょうゆ、ココアパウダー、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	454 18.6 17.2 1.2	519 kcal 20.6 g 18.4 g 1.4 g
23	御飯 キッズヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華スープ	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏肉、ハム(ノンアレルギー：除去)	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、人参、レーズン、コン	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	455 16.9 13.8 1.2	520 kcal 18.5 g 14.3 g 1.5 g
24	御飯 八宝菜 中華和え わかめスープ	米、ビーフン、ごま油、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ささみフレーク	人参、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩、出汁	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	432 20.0 15.9 1.3	492 kcal 22.4 g 16.8 g 1.6 g
26	麦ごはん ぶりのカレー揚げ グリーンサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、押麦	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、レーズン、寒天	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレーパウダー、塩	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	469 17.6 17.9 1.0	537 kcal 19.4 g 19.3 g 1.2 g
27	豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) 青のりポテト パイン缶	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉(除去)、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ	かぶ、パイン缶、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 19.1 17.7 1.4	500 kcal 21.3 g 19.1 g 1.6 g
28	御飯 鶏だんご お浸し(いんげん・にんじん) みそ汁(もやし・えのき)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きなこ、糸かつお	グレープフルーツ、いんげん、たけのこ水煮、もやし、たまねぎ、えのきたけ、人参、芽ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	409 17.8 12.5 1.5	463 kcal 19.6 g 12.6 g 1.8 g
29	御飯 鶏肉の治部煮 キャベツの梅和え めった汁	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉(除去)、みそ、糸かつお	キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、大根、ねり梅	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃの米粉クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 17.5 17.2 1.0	533 kcal 19.3 g 18.4 g 1.2 g
30	食パン 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーの三色サラダ コーンスープ(ねぎ)	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ	トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、みかん缶、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、人参、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩、本みりん、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	467 21.7 15.5 1.5	500 kcal 22.9 g 16.8 g 1.9 g
31	ビビンバ丼 切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん)	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉(除去)、無調整豆乳、みそ	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	460 16.2 17.1 1.4	526 kcal 17.6 g 18.3 g 1.7 g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g mg
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
平均 栄養 価							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	456 18.5 16.3 1.3	522 kcal 20.6 g 17.4 g 1.6 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

・豚除去+酒混入の調味料は使用しません