



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	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		エネルギー	たんぱく質	脂質
02	チキンカレーライス — キャベツのおかか和え 月 ヨーグルト(みかん缶) — コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、みかん缶、コーン、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	508 16.9 17.8 1.3	593 18.9 19.7 1.6
03	ひなまつり — ちらし寿司 火 なばなのゴマ和え — はくさい汁(鶏ひき肉) フルーツカクテル	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、白桃缶、みかん缶、なばな、パイン缶(液汁)、いちご、みかん缶の液汁、だいこん葉、パイナップル、もも缶の液汁、ほうれん草、人参、いんげん、干しいたけ、レモン果汁、刻みのみり	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 3色もちもち蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 18.8 15.9 1.2	555 21.2 17.2 1.4
04	麦ごはん — 鮭のムニエル 水 金時豆 — 五目汁(鶏・さといも)	米、小麦粉、さといも、押麦、油、バター	牛乳、さけ、金時煮豆、鶏もも肉、豚もも、油揚げ	大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、中華だし、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	451 21.6 12.1 1.2	521 24.8 12.5 1.4
05	御飯 — 卵と豚肉の炒めもの 木 かぼちゃのサラダ(ツナ) — みそ汁(だいこん・あげ)	米、食パン、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	大根、かぼちゃ、しめじ、きゅうり、長ねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 19.9 16.6 1.3	513 22.6 18.2 1.6
06	鶏南蛮うどん — 竹の子の土佐煮 金 青菜の納豆和え — グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、もやし、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	465 20.8 16.8 1.6	524 23.3 18.2 1.9
07	御飯 — 八宝菜 土 パナナ — 中華スープ(かぼちゃ・ネギ)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、チーズ	キャベツ、パナナ、たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だし、しょうゆ、おろしにんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	443 17.4 13.9 1.1	511 19.4 14.7 1.3
09	味噌炒め丼 — 切干大根の煮物 月 すまし汁(高野豆腐・大根葉) — 洋梨缶	米、砂糖、ビスケット、バター、油、片栗粉	牛乳、豚もも、ヨーグルト、無調整豆乳、クリーム、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ、ゼラチン	キャベツ、洋梨缶詰め、人参、切干大根、いんげん、だいこん葉、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ(レア)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 19.9 17.9 1.4	579 22.6 19.8 1.7
10	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(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、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、赤みそ、白みそ	キャベツ、大根おろし、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 たんぱく質 脂質 食塩	435 17.7 15.1 1.6	500 19.8 16.2 1.9
11	ロールパン — ミートローフ 水 かぶのサラダ — かぼちゃのミルクスープ	米、ロールパン、パン粉、砂糖、白いりごま、バター、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、赤みそ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、人参、きゅうり、しめじ、コーン、かぶの葉、いんげん	酢、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.9 18.5 1.6	543 22.6 20.5 1.9
12	ちゃんぽんラーメン — ツナじゃが 木 きゅうりのさっぱり漬け — 黄桃缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、油、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚もも、ツナ缶(水煮)、さつま揚げ、さけ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、きくらげ	しょうゆ、酢、塩、中華だし、パセリ粉	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	476 23.2 12.7 1.8	533 26.0 13.2 2.1
13	お楽しみ給食 — お赤飯 金 鶏のから揚げ — トマトとハムのサラダ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも、豆腐、豆乳、ハム、脱脂粉乳	トマト、きゅうり、いちご、こねぎ	だし汁、三島 赤飯の素、しょうゆ、酢、みりん、ココア、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 うずまきクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 20.0 15.3 1.5	550 22.7 16.4 1.8
14	ピラフ — コーン焼き 土 じゃがいもの豆乳煮 — コンソメスープ(わかめ・長葱)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、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、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	514 19.5 17.3 1.6	599 22.1 19.0 1.9
16	チキンカレーライス — キャベツのおかか和え 月 ヨーグルト(みかん缶) — コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、みかん缶、コーン、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	508 16.9 17.8 1.3	593 18.9 19.7 1.6
17	鶏南蛮うどん — 竹の子の土佐煮 火 青菜の納豆和え — グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、もやし、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	465 20.8 16.8 1.6	524 23.3 18.2 1.9
18	麦ごはん — 鮭のムニエル 水 金時豆 — 五目汁(鶏・さといも)	米、小麦粉、さといも、押麦、油、バター	牛乳、さけ、金時煮豆、鶏もも肉、豚もも、油揚げ	大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、中華だし、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	451 21.6 12.1 1.2	521 24.8 12.5 1.4

※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・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

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		エネルギー	たんぱく質	脂質	
19	春分の日 たけのこ入り混ぜご飯 がんとどきのあんかけ キャベツのゆかりあえ	米、片栗粉、砂糖、油、焼きふ	牛乳、豆腐、鶏もも肉、きな粉	キャベツ、甘夏みかん缶、人参、もやし、なばな、えだまめ、たけのこ、ひじき、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、しそふりかけ	牛乳 牛乳 おはぎ(きなこ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	512 19.0 14.6 1.2	598 21.5 15.6 1.5	kcal g g g
21	御飯 八宝菜 バナナ 中華スープ(かぼちゃ・ネギ)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、チーズ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だし、の素、おろしにんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	443 17.4 13.9 1.1	511 19.4 14.7 1.3	kcal g g g
23	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・大根葉) 洋梨缶	米、砂糖、ビスケット、バター、油、片栗粉	牛乳、豚もも、ヨーグルト、無調整豆乳、クリーム、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ、ゼラチン	キャベツ、洋梨缶詰め、人参、切干大根、いんげん、だいこん葉、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ(レア)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 19.9 17.9 1.4	579 22.6 19.8 1.7	kcal g g g
24	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(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、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、赤みそ、白みそ	キャベツ、大根おろし、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 たんぱく質 脂質 食塩	435 17.7 15.1 1.6	500 19.8 16.2 1.9	kcal g g g
25	ロールパン ミートローフ かぶのサラダ かぼちゃのミルクスープ	米、ロールパン、パン粉、砂糖、白いりごま、バター、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、赤みそ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、人参、きゅうり、しめじ、コーン、かぶの葉、いんげん	酢、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.9 18.5 1.6	543 22.6 20.5 1.9	kcal g g g
26	ちゃんぽんラーメン ツナじゃが きゅうりのさっぱり漬け 黄桃缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、油、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚もも、ツナ缶(水煮)、さつま揚げ、さけ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、きくらげ	しょうゆ、酢、塩、中華だし、の素、パセリ粉	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	476 23.2 12.7 1.8	533 26.0 13.2 2.1	kcal g g g
27	御飯 炒り鶏 ブロッコリーともやしのごま和え みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、赤みそ、白みそ	ブロッコリー、もやし、人参、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、コーン、ピーマン、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん	牛乳 牛乳 ごはんDEピザ(マヨ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.2 13.6 1.5	532 17.9 14.3 1.8	kcal g g g
28	ピラフ コーン焼き じゃがいもの豆乳煮 コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、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、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	514 19.5 17.3 1.6	600 22.1 19.0 1.9	kcal g g g
30	世界の料理 オランダ 御飯 キベリング風パン粉焼き フライドポテト(ケチャップ)	トマトンスープ 米、フライドポテト、小麦粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、たら、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、みかん缶、白桃缶	ケチャップ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンケーキフルーツ添え	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	517 17.8 20.3 1.1	604 19.9 22.7 1.3	kcal g g g
31	御飯 卵と豚肉の炒めもの かぼちゃのサラダ(ツナ) みそ汁(だいこん・あげ)	米、食パン、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	大根、かぼちゃ、しめじ、きゅうり、長ねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 19.9 16.6 1.3	513 22.6 18.2 1.6	kcal g g g
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 19.4 15.9 1.4	547 21.9 17.2 1.7	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。

※ham・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

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 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		エネルギー	たんぱく質	脂質	
02	チキンカレーライス — キャベツのおかか和え 月 ヨーグルト(みかん缶) — コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、みかん缶、コーン、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	508 16.9 17.8 1.3	593 18.9 19.7 1.6	kcal g g g
03	ひなまつり — ちらし寿司(卵→コーン) 火 なばなのゴマ和え — はくさい汁(鶏ひき肉) フルーツカクテル	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→代替え:コーン、ちくわ	はくさい、もやし、白桃缶、みかん缶、なばな、パイン缶(液汁)、いちご、みかん缶の液汁、だいこん葉、パイナップル、もも缶の液汁、ほうれん草、人参、いんげん、干しいたけ、レモン果汁、刻みのみり	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 3色もちもち蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 18.8 15.9 1.2	555 21.2 17.2 1.4	kcal g g g
04	麦ごはん — 鮭のムニエル 水 金時豆 — 五目汁(鶏・さといも)	米、小麦粉、さといも、押麦、油、バター	牛乳、さけ、金時煮豆、鶏もも肉、豚もも、油揚げ	大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	451 21.6 12.1 1.2	521 24.8 12.5 1.4	kcal g g g
05	御飯 — 卵と豚肉の炒めもの(豚肉の炒め物) 木 かぼちゃのサラダ(ツナ) — みそ汁(だいこん・あげ)	米、食パン、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、卵→除去、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	大根、かぼちゃ、しめじ、きゅうり、長ねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 19.9 16.6 1.3	513 22.6 18.2 1.6	kcal g g g
06	鶏南蛮うどん — 竹の子の土佐煮 金 青菜の納豆和え — グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、もやし、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	465 20.8 16.8 1.6	524 23.3 18.2 1.9	kcal g g g
07	御飯 — 八宝菜 土 中華スープ(かぼちゃ・ネギ) — バナナ	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、チーズ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だしの素、おろしにんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	443 17.4 13.9 1.1	511 19.4 14.7 1.3	kcal g g g
09	味噌炒め丼 — 切干大根の煮物 月 すまし汁(高野豆腐・大根葉) — 洋梨缶	米、砂糖、ビスケット、バター、油、片栗粉	牛乳、豚もも、ヨーグルト、無調整豆乳、クリーム、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ、ゼラチン	キャベツ、洋梨缶詰め、人参、切干大根、いんげん、だいこん葉、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ(レア)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 19.9 17.9 1.4	579 22.6 19.8 1.7	kcal g g g
10	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(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、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、赤みそ、白みそ	キャベツ、大根おろし、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 たんぱく質 脂質 食塩	435 17.7 15.1 1.6	500 19.8 16.2 1.9	kcal g g g
11	ロールパン(食パン) — ミートロール(卵→除去) 水 かぶのサラダ — かぼちゃのミルクスープ	米、ロールパン→代替え:食パン、パン粉、砂糖、白いごま、バター、米粉、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵→除去、赤みそ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、人参、きゅうり、しめじ、コーン、かぶの葉、いんげん	酢、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.9 18.5 1.6	543 22.6 20.5 1.9	kcal g g g
12	ちゃんぽんラーメン — ツナじゃが 木 きゅうりのさっぱり漬け — 黄桃缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、油、ごま油、白いごま、砂糖	牛乳、豚もも、ツナ缶(水煮)、さつま揚げ、さけ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、きくらげ	しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、パセリ粉	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	476 23.2 12.7 1.8	533 26.0 13.2 2.1	kcal g g g
13	お楽しみ給食 — お赤飯 金 鶏のから揚げ — トマトとハムのサラダ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも、豆腐、豆乳、ハム、脱脂粉乳	トマト、きゅうり、いちご、こねぎ	だし汁、三島 赤飯の素、しょうゆ、酢、みりん、ココア、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 うずまきクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 20.0 15.3 1.5	550 22.7 16.4 1.8	kcal g g g
14	ピラフ — コーン焼き 土 じゃがいもの豆乳煮 — コンソメスープ(わかめ・長葱)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、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、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	514 19.5 17.3 1.6	599 22.1 19.0 1.9	kcal g g g
16	チキンカレーライス — キャベツのおかか和え 月 ヨーグルト(みかん缶) — コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、みかん缶、コーン、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	508 16.9 17.8 1.3	593 18.9 19.7 1.6	kcal g g g
17	鶏南蛮うどん — 竹の子の土佐煮 火 青菜の納豆和え — グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、もやし、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	465 20.8 16.8 1.6	524 23.3 18.2 1.9	kcal g g g
18	麦ごはん — 鮭のムニエル 水 金時豆 — 五目汁(鶏・さといも)	米、小麦粉、さといも、押麦、油、バター	牛乳、さけ、金時煮豆、鶏もも肉、豚もも、油揚げ	大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	451 21.6 12.1 1.2	521 24.8 12.5 1.4	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・カレールー・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

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	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		エネルギー	たんぱく質	脂質	
19	春分の日 たけのこ入り混ぜご飯 がんとどきのあんかけ キャベツのゆかりあえ	米、片栗粉、砂糖、油、焼きふ	牛乳、豆腐、鶏もも肉、きな粉	キャベツ、甘夏みかん缶、人参、もやし、なばな、えだまめ、たけのこ、ひじき、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、しそふりかけ	牛乳 牛乳 おはぎ(きなこ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	512 19.0 14.6 1.2	598 21.5 15.6 1.5	kcal g g g
21	御飯 八宝菜 中華スープ(かぼちゃ・ネギ) バナナ	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、チーズ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だしの素、おろしにんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	443 17.4 13.9 1.1	511 19.4 14.7 1.3	kcal g g g
23	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・大根葉) 洋梨缶	米、砂糖、ビスケット、バター、油、片栗粉	牛乳、豚もも、ヨーグルト、無調整豆乳、クリーム、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ、ゼラチン	キャベツ、洋梨缶詰め、人参、切干大根、いんげん、だいこん葉、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ(レア)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 19.9 17.9 1.4	579 22.6 19.8 1.7	kcal g g g
24	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(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、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、赤みそ、白みそ	キャベツ、大根おろし、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 たんぱく質 脂質 食塩	435 17.7 15.1 1.6	500 19.8 16.2 1.9	kcal g g g
25	ロールパン(食パン) ミートロープ(卵→除去) かぶのサラダ かぼちゃのミルクスープ	米、ロールパン→代替え:食パン、パン粉、砂糖、白いりごま、バター、米粉、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵→除去、赤みそ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、人参、きゅうり、しめじ、コーン、かぶの葉、いんげん	酢、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.9 18.5 1.6	543 22.6 20.5 1.9	kcal g g g
26	ちゃんぽんラーメン ツナじゃが きゅうりのさっぱり漬け 黄桃缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、油、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚もも、ツナ缶(水煮)、さつま揚げ、さけ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、きくらげ	しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、パセリ粉	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	476 23.2 12.7 1.8	533 26.0 13.2 2.1	kcal g g g
27	御飯 炒り鶏 ブロッコリーともやしのごま和え みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、赤みそ、白みそ	ブロッコリー、もやし、人参、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、コーン、ピーマン、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん	牛乳 牛乳 ごはんDEピザ(マヨ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.2 13.6 1.5	532 17.9 14.3 1.8	kcal g g g
28	ピラフ コーン焼き じゃがいもの豆乳煮 コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、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、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	514 19.5 17.3 1.6	600 22.1 19.0 1.9	kcal g g g
30	世界の料理 オランダ 御飯 トマトウンスープ キベリング風パン粉焼き フライドポテト(ケチャップ)	米、フライドポテト、小麦粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、たら、無調整豆乳、ウィンナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、みかん缶、白桃缶	ケチャップ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンケーキフルーツ添え	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	517 17.8 20.3 1.1	604 19.9 22.7 1.3	kcal g g g
31	御飯 卵と豚肉の炒めもの(豚肉の炒め物) かぼちゃのサラダ(ツナ) みそ汁(だいこん・あげ)	米、食パン、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、卵→除去、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	大根、かぼちゃ、しめじ、きゅうり、長ねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 19.9 16.6 1.3	513 22.6 18.2 1.6	kcal g g g
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 19.4 15.9 1.4	547 21.9 17.2 1.7	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・カレールー・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

卵・魚・ナッツアレルギー

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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		エネルギー	たんぱく質	脂質	
02 月	チキンカレーライス (キャベツのおかか和え (キャベツのお浸し)) ヨーグルト(みかん缶) コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、かつお節→除去	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、みかん缶、コーン、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	508 16.9 17.8 1.3	593 18.9 19.7 1.6	kcal g g g
03 火	ひなまつり (ちらし寿司(卵→コーン, 鮭→鶏肉)) なばなのゴマ和え(ちくわ除去) はくさい汁(鶏ひき肉) フルーツカクテル	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、さげ→代替え: 鶏ひき肉(鶏そぼろ)、鶏ひき肉、卵→代替え: コーン、ちくわ→除去	はくさい、もやし、白桃缶、みかん缶、なばな、パイン缶(液汁)、いちご、みかん缶の液汁、だいこん葉、パイナップル、もも缶の液汁、ほうれん草、人参、いんげん、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、塩	牛乳 牛乳 3色もちもち蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 18.8 15.9 1.2	555 21.2 17.2 1.4	kcal g g g
04 水	麦ごはん (鮭のムニエル (鶏肉のソテー)) 金時豆 五目汁(鶏・さといも)	米、小麦粉、さといも、押麦、油、バター	牛乳、さげ→代替え: 鶏肉、金時煮豆、鶏もも肉、豚もも、油揚げ	大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	451 21.6 12.1 1.2	521 24.8 12.5 1.4	kcal g g g
05 木	御飯 (卵と豚肉の炒めもの (豚肉の炒め物)) かぼちゃのサラダ(ツナ) (かぼちゃサラダ) みそ汁(だいこん・あげ)	米、食パン、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、卵→除去、ツナ缶→除去、油揚げ、赤みそ、白みそ	大根、かぼちゃ、しめじ、きゅうり、長ねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 19.9 16.6 1.3	513 22.6 18.2 1.6	kcal g g g
06 金	鶏南蛮うどん (竹の子の土佐煮 (筍の煮物)) 青菜の納豆和え グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ→除去、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶→除去、納豆、かつお節→除去	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、もやし、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ソナマヨおにぎり (塩にぎり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	465 20.8 16.8 1.6	524 23.3 18.2 1.9	kcal g g g
07 土	御飯 (八宝菜 中華スープ(かぼちゃ・ネギ)) バナナ	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、チーズ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だしの素、おろしにんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	443 17.4 13.9 1.1	511 19.4 14.7 1.3	kcal g g g
09 月	味噌炒め丼 (切干大根の煮物 (ちくわ除去)) すまし汁(高野豆腐・大根葉) 洋梨缶	米、砂糖、ビスケット、バター、油、片栗粉	牛乳、豚もも、ヨーグルト、無調整豆乳、クリーム、ちくわ→除去、凍り豆腐、赤みそ、ゼラチン	キャベツ、洋梨缶詰め、人参、切干大根、いんげん、だいこん葉、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ(レア)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 19.9 17.9 1.4	579 22.6 19.8 1.7	kcal g g g
10 火	御飯 (さばの焼きおろし煮 (鶏肉のみぞれ煮)) キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、コーンフレーク、マシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さげ→代替え: 鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、大根おろし、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	435 17.7 15.1 1.6	500 19.8 16.2 1.9	kcal g g g
11 水	ロールパン(食パン) (ミートロフ(卵→除去)) かぶのサラダ かぼちゃのミルクスープ	米、ロールパン→代替え: 食パン、パン粉、砂糖、白いりごま、バター、米粉、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵→除去、赤みそ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、人参、きゅうり、しめじ、コーン、かぶの葉、いんげん	酢、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.9 18.5 1.6	543 22.6 20.5 1.9	kcal g g g
12 木	ちゃんぽんラーメン (さつま揚げ除去) ツナじゃが (粉ふき芋) きゅうりのさっぱり漬け 黄桃缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、油、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚もも、ツナ缶(水煮)→除去、さつま揚げ→除去、さげ→除去	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、きくらげ	しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、パセリ粉	牛乳 牛乳 さげ・おにぎり (塩にぎり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	476 23.2 12.7 1.8	533 26.0 13.2 2.1	kcal g g g
13 金	お楽しみ給食 (お赤飯 鶏のから揚げ 豆腐すまし汁 トマトとハムのサラダ いちご)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも、豆腐、豆乳、ハム、脱脂粉乳	トマト、きゅうり、いちご、こねぎ	だし汁、三島 赤飯の素、しょうゆ、酢、みりん、ココア、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 うずまきクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 20.0 15.3 1.5	550 22.7 16.4 1.8	kcal g g g
14 土	ピラフ (コーン焼き じゃがいもの豆乳煮 コンソメスープ(わかめ・長葱))	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、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、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	514 19.5 17.3 1.6	599 22.1 19.0 1.9	kcal g g g
16 月	チキンカレーライス (キャベツのおかか和え (キャベツのお浸し)) ヨーグルト(みかん缶) コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、かつお節→除去	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、みかん缶、コーン、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	508 16.9 17.8 1.3	593 18.9 19.7 1.6	kcal g g g
17 火	鶏南蛮うどん (竹の子の土佐煮 (筍の煮物)) 青菜の納豆和え グレープフルーツ	うどん、米、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶→除去、納豆、かつお節→除去	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、もやし、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ソナマヨおにぎり (塩にぎり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	465 20.8 16.8 1.6	524 23.3 18.2 1.9	kcal g g g
18 水	麦ごはん (鮭のムニエル (鶏肉のソテー)) 金時豆 五目汁(鶏・さといも)	米、小麦粉、さといも、押麦、油、バター	牛乳、さげ→代替え: 鶏肉、金時煮豆、鶏もも肉、豚もも、油揚げ	大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	451 21.6 12.1 1.2	521 24.8 12.5 1.4	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・カレールー・クリームシチュール・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

卵・魚・ナッツアレルギー

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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		エネルギー	たんぱく質	脂質
19	春分の日 たけのこ入り混ぜご飯 がんとどぎのあんかけ キャベツのゆかりあえ	米、片栗粉、砂糖、油、焼きふ	牛乳、豆腐、鶏もも肉、きな粉	キャベツ、甘夏みかん缶、人参、もやし、なばな、えだまめ、たけのこ、ひじき、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、しそふりかけ	牛乳 牛乳 おはぎ(きなこ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	512 19.0 14.6 1.2	598 21.5 15.6 1.5
21	御飯 八宝菜 中華スープ(かぼちゃ・ネギ) バナナ	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、チーズ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だしの素、おろしにんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	443 17.4 13.9 1.1	511 19.4 14.7 1.3
23	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・大根葉) 洋梨缶	米、砂糖、ビスケット、バター、油、片栗粉	牛乳、豚もも、ヨーグルト、無調整豆乳、クリーム、ちくわ→除去、凍り豆腐、赤みそ、ゼラチン	キャベツ、洋梨缶詰、人参、切干大根、いんげん、だいこん葉、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ(レア)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 19.9 17.9 1.4	579 22.6 19.8 1.7
24	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(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば→代替え:鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、大根おろし、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 たんぱく質 脂質 食塩	435 17.7 15.1 1.6	500 19.8 16.2 1.9
25	ロールパン(食パン) ミートロール(卵→除去) かぶのサラダ かぼちゃのミルクスープ	米、ロールパン→代替え:食パン、パン粉、砂糖、白いりごま、バター、米粉、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵→除去、赤みそ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、人参、きゅうり、しめじ、コーン、かぶの葉、いんげん	酢、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 19.9 18.5 1.6	543 22.6 20.5 1.9
26	ちゃんぽんラーメン ツナじゃが きゅうりのさっぱり漬け 黄桃缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、油、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚もも、ツナ缶(水煮)→除去、さつま揚げ→除去、さけ→除去	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、きくらげ	しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、パセリ粉	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり (塩にぎり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	476 23.2 12.7 1.8	533 26.0 13.2 2.1
27	御飯 炒り鶏 ブロッコリーともやしのごま和え みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ→除去、赤みそ、白みそ	ブロッコリー、もやし、人参、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、コーン、ピーマン、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん	牛乳 牛乳 ごはんDEピザ(マヨ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	460 16.2 13.6 1.5	532 17.9 14.3 1.8
28	ピラフ コーン焼き じゃがいもの豆乳煮 コンソメスープ(わかめ・大根葉)	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、米粉、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、ベーコン	たまねぎ、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	514 19.5 17.3 1.6	600 22.1 19.0 1.9
30	世界の料理 オランダ 御飯 キベリング風パン粉焼き(タラ→鶏肉) フライドポテト(ケチャップ)	米、フライドポテト、小麦粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、たら→代替え:鶏肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、みかん缶、白桃缶	ケチャップ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンケーキフルーツ添え	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	517 17.8 20.3 1.1	604 19.9 22.7 1.3
31	御飯 卵と豚肉の炒めもの(豚肉の炒め物) かぼちゃのサラダ(ツナ) みそ汁(だいこん・あげ)	米、食パン、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、卵→除去、ツナ缶→除去、油揚げ、赤みそ、白みそ	大根、かぼちゃ、しめじ、きゅうり、長ねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 19.9 16.6 1.3	513 22.6 18.2 1.6
平均	栄養価						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 19.4 15.9 1.4	547 21.9 17.2 1.7

※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

