

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	
1 15 (金)	麦入りごはん キャベツとたまねぎのみそ汁 八宝菜 ブロッコリーのおかか和え	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)、かつお節	はくさい、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.4 g 食塩 2 g
2 16 30 (土)	カレーライス えのきとチンゲン菜のスープ	米、食パン、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、チンゲンサイ、えのきたけ、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 644 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.3 g 食塩 3 g
4 18 (月)	菜の花ごはん 豆腐みそ汁(わかめ) 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ	米、マカロニ、油、押麦、マヨネーズ、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、塩蔵わかめ、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、ケチャップ、食塩、しょうゆ、みりん、くろ酒>>、酢	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 マカロニナポリタン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 28.1 g 食塩 5 g
5 19 (火)	麦入りごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) メルルーサの新緑揚げ スプリングサラダ	米、上新粉、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、押麦、白玉麩	メルルーサ、卵、調製豆乳、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、サニールタス、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 パナナ 麦茶 かぼちゃのもっちりケーキ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.1 g 食塩 2 g
6 20 (水)	バターロール かぼちゃスープ ポークチャップ ゆでブロッコリー	ロールパン、米、小麦粉、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、油揚げ、ベーコン、バター	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、こまつな、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット 麦茶 菜飯おにぎり(小松菜)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.2 g 食塩 3 g
7 21 (木)	麦入りごはん かき玉汁 さばの生姜焼き はるさめサラダ(ハム)	米、はるさめ、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	さば、ハム、鶏もも肉(皮付き)、卵、すりごま	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳 オレンジ 麦茶 ゼリー(いちご)	エネルギー 719 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.5 g 食塩 2 mg
8 22 (金)	麦入りごはん わかめスープ(鶏ささみ) 厚揚げの中華煮	米、白玉粉、ごま油、押麦、片栗粉、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、塩蔵わかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.5 g 食塩 2 g
9 23 (土)	スパゲティ・ミートソース 白菜スープ	スパゲティ、米、オリーブ油、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、トマトピューレ、ピーマン、あおのり	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、パセリ粉、ガーリックパウダー	牛乳 ウエハース 牛乳 あおのりチーズおにぎり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.6 g 食塩 2 g
11 25 (月)	麦入りごはん ワンタンスープ かじきのねぎ味噌焼き ひじきと玉ねぎのサラダ	食パン、米、マヨネーズ、ワンタンの皮、押麦、小麦粉、砂糖、ごま油	かじき、スライスチーズ、赤みそ、ベーコン、ごま	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、コーン缶、塩蔵わかめ、ひじき、しょうが	中華スープ、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 チーズトースト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.6 g 食塩 3 g
12 26 (火)	バターロール 野菜のカレースープ 鶏肉のマーマレード焼き 菜の花ナムル	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、ベーコン、卵	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、なばな、マーマレード、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 パナナ 牛乳 クッキー・手作り	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.7 g 食塩 2 g
13 27 (水)	ケチャップライス コーンスープ(中華風) じゃが芋のチーズ焼き	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、とろけるチーズ、バター、ごま	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、あさつき、干しいたけ、ひじき、パセリ	ケチャップ、みりん、中華だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.1 g 食塩 2 g
14 28 (木)	麦入りごはん みそ汁(にら・あげ) 筑前煮(じゃがいも) いちご	米、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、押麦、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん缶、にんじん、だいこん、いちご、パン缶、もやし、にら、ごぼう、いんげん、干しいたけ、かんてん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 オレンジ 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.2 g 食塩 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※19日の3時おやつは誕生日ケーキに変更になります。

※1日の10時おやつ蒲公英組はハイハイに変更になります。