

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		
1 金	鮭ちらし寿司 ピーマンのツナ和え 麩とえのきのすまし汁 きよみオレンジ ひき肉の磯辺巻焼き★ 切干大根の煮物	米、小麦粉、バター、砂糖、コーンスターチ、パン粉、焼豆、油	牛乳、豚肉、卵、さけ、ツナ油漬缶、調製豆乳、油揚げ、チーズ(午前)	きよみ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、きゅうり、焼きのり、ごま、万能ねぎ、ひじき	牛乳 チーズまん 牛乳 ひなあれらクッキー	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g
2 土	チンジャオロース丼 みかん 舞茸の味噌汁 かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、かつお節	みかん、りんご、かぼちゃ、ほうれん草、赤ピーマン、まいたけ、ピーマン、万能ねぎ、ごぼう、干しひょうろ、にんじん、あおのり	牛乳 青のりポテト 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.6 g
4 土	ごはん 小松菜の納豆和え★ もやしと厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ 鯖の塩焼き ケバブ風炒め★	米、小麦粉、バター、砂糖、マヨドレ、油、さつまいも、チョコチップ、マーガリン(午前)	牛乳、さば、生揚げ、牛肉、納豆、みそ	グレープフルーツ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく	牛乳 スイートポテト 牛乳 4日 チョコチップクッキー★ 18日 スノーボールクッキー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 2.0 g
5 土	ごはん あおさのすまし汁 バナナ れんこんのはさみ揚げ★ きのこほうれん草の和え物	米、中華めん、さといも、片栗粉、油、ごま油、砂糖	豚肉、ほたて貝柱、えび	バナナ、れんこん、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ、にら、しめじ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、万能ねぎ、あおさ、しょうが、にんにく、りんごジュース、りんご	麦茶 りんごゼリー 麦茶 上海風焼きそば★	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.5 g
6 水	トマトチキンカレー♥ りんご 春雨中華スープ ジャーマンポテト コールスローサラダ	米、食パン、じゃがいも、はるさめ、マヨドレ、バター、油、砂糖、カレールウ、小麦粉(午前)、マーガリン(午前)	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、ウイナーソーセージ、きなこ	たまねぎ、りんご、キャベツ、トマト缶、チンゲンサイ、にんじん、もも缶、みかん缶、コーン、いちご、にんにく、しょうが、パセリ	牛乳 きな粉クッキー 牛乳 フルーツサンド★♥	エネルギー 657 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 2.9 g
7 木	けんちんうどん 大豆入りかき揚げ★ 菜の花梅しらす和え きよみオレンジ	うどん、米、小麦粉、さといも、油、砂糖、白玉粉	鶏肉、ぶり、ウイナーソーセージ、ゆで大豆、卵、しらす干し、あずき、牛乳(午前)	きよみ、なばな、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン、ねぎ、うめ干し、塩こんぶ、バナナ	牛乳 パナナスコーン 麦茶 7日 ぶりおにぎり★ 21日 桜もち	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.4 g
8 金	ごはん ヤムウンセン ワンタンスープ♥ みかん はんぺんチーズフライ★ さつまいものひじき煮	米、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、はるさめ、砂糖、わんたんの皮、バター	牛乳、はんぺん、チーズ、豚肉、鶏肉、えび、卵、かつお節	みかん、もやし、赤たまねぎ、ミニトマト、セロリ、にんじん、にら、レモン果汁、きくらげ、ひじき、にんにく、キャベツ	牛乳 きな粉クッキー 牛乳 フルーツサンド★♥	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g
9 土	ごはん 小松菜とわかめのサラダ きのこのすまし汁 バナナ 鯖のみそマヨ焼き 大根と豚バラの煮物	米、ビーフン、マヨドレ、ごま油、砂糖、さつまいも	さわら、豚肉、鶏肉、みそ、牛乳(午前)	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、はくさい、さやえんどう、しょうが、わかめ	牛乳 ふかしいも 麦茶 汁ビーフン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.6 g
11 土	八王子ラーメン ホタテ入りシュウマイ 中華きゅうり りんご	中華めん、米、しゅうまいの皮、油、片栗粉、ごま油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター(午前)、チョコシロップ、カラースプレー	豚肉、ウイナーソーセージ、焼き豚、なた、ほたて貝柱、牛乳、卵、生クリーム	たまねぎ、りんご、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、ゆめんま、はくさい、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、セロリ、しょうが、のり、バナナ、みかん缶、もも缶	牛乳 じゃが丸 11日 麦茶 スープごはん 25日 牛乳 デコレーションケーキ(幼児クッキング)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g
12 火	カツサンド きよみオレンジ コーンスープ★♥ ナポリタン フロッキーのオーロラサラダ	食パン、小麦粉、スパゲティ、砂糖、油、パン粉、バター、マヨドレ、米	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、ウイナーソーセージ、きなこ、ベーコン(無塩せき)	きよみ、クリームコーン缶、フロッキー、たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、にんじん、もも缶、マッシュルーム、パイン缶、ピーマン、トマトピューレ、パセリ	麦茶 きなこおにぎり 牛乳 ロールケーキ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 34.5 g 食塩相当量 2.0 g
13 水	黒米とれんこんの混ぜご飯 きゅうりとしらすの酢物 とろろ昆布のすまし汁 バナナ 鮭の西京焼き チャブチェ	米、砂糖、はるさめ、黒米、油、小麦粉、ごま油、マカロニ(午前)	牛乳、さけ、豆腐、牛肉、鶏肉、みそ、しらす干し、ウイナーソーセージ、チーズ	バナナ、いちご、れんこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、とろろこんぶ、レモン果汁、ピーマン、干ししいたけ、にら、わかめ、ごま(午前)	牛乳 ごまマカロニ 牛乳 13日 手作りパン・いちごジャム添え 27日 手作りピザ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.6 g
14 木	ごはん パリパリ海藻サラダ 生姜と白菜の* 献立 * 味噌汁 みかん チーズインハンバーグ★ いかとフロッキーの塩炒め	米、さつまいも、じゃがいも、油、パン粉、はるさめ、しゅうまいの皮、ごま油、砂糖、小麦粉(午前)	牛乳、豚肉、いか、みそ、チーズ、卵	みかん、たまねぎ、はくさい、れんこん、フロッキー、ねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、しょうが、わかめ、にんにく	牛乳 ココア蒸しパン 牛乳 野菜チップス★♥	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g
15 金	ししじゅーし★ ABCマヨボンサラダ いちご 豆乳汁 鶏の唐揚げ かぼちゃといんげんのオイスター炒め	米、小麦粉、マカロニ、バター、片栗粉、砂糖、油、マヨドレ	牛乳、調製豆乳、鶏肉、卵、豆腐、豚肉、みそ、生クリーム、ハム、油揚げ、ヨーグルト(午前)、ゼラチン	かぼちゃ、いちご、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん、レタス、きゅうり、刻みこんぶ、しょうが、にんにく、パイン缶	麦茶 バインヨーグルトゼリー 牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー 690 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 29.2 g 食塩相当量 2.6 g
26 火	手作りパン ポテトサラダ ABCスープ グレープフルーツ モチコチキン★ れんこんのペロンソテ	じゃがいも、油、マカロニ、マヨドレ、上新粉、砂糖、はちみつ、小麦粉、オリブ油、米	牛乳、鶏肉、生クリーム(無塩せき)、ゼラチン、かつお節	グレープフルーツ、れんこん、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、にんじん、コーン、きゅうり、にんにく、しょうが	麦茶 おかかおにぎり 麦茶 ココアムース★	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g
29 金	ねぎ塩だれの豚丼 きよみオレンジ わかめスープ 里芋の甘辛煮 ひじきのマヨサラダ	米、うどん、さといも、油、マヨドレ、片栗粉、砂糖、コーンフレーク	豚肉、牛肉、ハム(無塩せき)、牛乳(午前)	きよみ、たまねぎ、ねぎ、トマト、こまつな、なす、にんじん、レモン果汁、いんげん、万能ねぎ、ひじき、わかめ、きくらげ、しょうが、いちご	麦茶 いちごコーンフレーク 麦茶 ラグマン♥	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
30 土	ごはん 白菜と油揚げのお浸し なすの味噌汁 バナナ 鶏の生姜焼き 五目ビーフン	米、米粉、ながいも、ビーフン、砂糖、油、黒砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが	麦茶 黒蜜牛乳プリン 牛乳 桜かるかん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.1 g

👤 (つくしぐみ) 📉 (ちゅうりつぷぐみ) ★ (ほしぐみ) 🌕 (つきぐみ) 🌀 (ゆきぐみ) ♥ (事務室)