

日 曜	時間帯		材 料 名	19 月	昼食	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 いんげんのごま和え オレンジ	米、押麦、水 豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、醤油、砂糖、みりん、ゆでうどん、人参 いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖 エネルギー441kcal 食塩0.8
1 木	昼食	塩こんぶ混ぜご飯 さわらのしょうゆ焼き 切干大根のごまネーズ 豆腐みそ汁 バナナ	米、水 さわら、しょうゆ、酒 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、たまねぎ、にんじん バナナ エネルギー491kcal 食塩1.9	午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉	
	昼食	麦ごはん 豚肉とれんこんの炒め煮 きゅうりの華風サラダ ミニトマト、バナナ	米、押麦、水 豚肉、れんこん、トウモロコシ、油、しょうゆ、みりん、砂糖 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 エネルギー520kcal 食塩1.0	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン缶	
3日土曜日				憲 法 記 念 日			
5日月曜日				こ だ も の 日			
6日火曜日				振 替 休 日			
7 水	昼食	親子丼 じゃが芋と海苔スープ パイン	米、水、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、醤油、本みりん、かつおだし汁、卵、三つ葉、焼きのり じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり エネルギー603kcal 食塩1.8	午後おやつ	お菓子、牛乳		
	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ ーロゼリー	スパゲティ、牛豚合挽肉、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、水、米粉 キャベツ、ベーコン、じゃがいも、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん ブロッコリー、鶏むね肉、卵、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー633kcal 食塩2.1	午後おやつ	バナナケーキ、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、バナナ	
9 金	昼食	のり佃煮御飯 千草焼き さつま芋の味噌汁 里芋とツナのサラダ パイン	米、のり佃煮 卵、かに水煮缶、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁 さつま芋、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ、玉ねぎ、人参 さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー572kcal 食塩2.5	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ	
10日土曜日				お 弁 当 の 日			
12 月	昼食	麦ごはん 大豆の五目煮 海藻サラダ ミニトマト、パイン	米、押麦、水 ゆで大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、昆布、ごぼう、人参、玉ねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、だしの素、砂糖、醤油 ハム、塩こんぶ、角かんでん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー492kcal 食塩1.8	午後おやつ	オレンジゼリー	粉かんでん、砂糖、水、オレンジ果汁50％飲料	
	昼食	味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え パイン	にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だし、みそ、もやし、中華めん、コーン、かまぼこ にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー545kcal 食塩4.1	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳		
14 水	昼食	中華丼 三糸湯 パイン	米、白菜、ねぎ、人参、黒きくらげ、卵、油、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー618kcal 食塩1.2	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	
	昼食	ごはん さわらのマヨネーズ焼き ひじきの栄養サラダ 小松菜の味噌汁 バナナ	米、水 さわら、食塩、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ、パセリ粉 ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆 こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 エネルギー632kcal 食塩2.1	午後おやつ	お菓子、チーズ		
16 金	昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーの塩昆布 卵のみそ汁 オレンジ	米、押麦、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ エネルギー606kcal 食塩2.0	午後おやつ	お菓子、牛乳		
17日土曜日				お 弁 当 の 日			
20 火	昼食	黒糖パン ボークビーンズ パスタサラダ オレンジ	黒糖パン 豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、水、食塩、パセリ粉 スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム エネルギー523kcal 食塩2.1	午後おやつ	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ、和風だしの素、砂糖、しょうゆ	
	昼食	納豆そぼろ丼 豆腐の味噌汁 パイン	納豆、ひき肉、挽きわり納豆、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、コーン、油、酒、醤油、砂糖、食塩、ごま油 玉ねぎ、人参、油揚げ、木綿豆腐、まいたけ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー639kcal 食塩1.9	午後おやつ	お菓子、チーズ		
22 木	昼食	たぬきごはん さばの塩焼き ひじきと玉ねぎのサラダ 小松菜のすまし汁 パイン	米、あおのり、めんつゆ・ストレート さば、食塩 ひじき、ベーコン、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、食塩、こしょう こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 エネルギー597kcal 食塩1.5	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、ブルーベリー、砂糖	
	昼食	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のスープ ブロッコリーとおからのサラダ パイン	米、押麦、水 鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 じゃがいも、洋風だしの素、パセリ粉、食塩、ベーコン、たまねぎ ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー552kcal 食塩1.4	午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん	
24 土	昼食	豚丼 さつま芋の味噌汁 パイン	豚肉、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま さつま芋、人参、白菜、小松菜、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 エネルギー518kcal 食塩1.5	午後おやつ	お菓子		
	昼食	麦ごはん 厚揚げのカレー煮 はるさめサラダ オレンジ	米、押麦、水 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、生揚げ、カレー粉、おろしにんにく、水、油、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、中華だし、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 エネルギー605kcal 食塩1.2	午後おやつ	揚げパンきなこ、牛乳	食パン、油、きな粉、砂糖、食塩	
27 火	昼食	ごはん れんこんハンバーグ カニカマ大根サラダ もずくみそ汁 バナナ	米、水 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、ナツメグ、食塩、牛乳、パン粉、卵、ケチャップ、れんこん だいこん、かにかまぼこ、きゅうり、食塩、マヨネーズ、めんつゆ・3倍濃縮、かつお節、すりごま もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁 エネルギー673kcal 食塩2.4	午後おやつ	お菓子、牛乳		
	昼食	ドライカレーライス コールスローサラダ バナナ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、米粉 ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ、にんじん エネルギー468kcal 食塩1.1	午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖	
29 木	昼食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ 鉄分サラダ 貝だくさんとろろ昆布みそ汁 バナナ	米、押麦、水 メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま にんじん、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー582kcal 食塩2.2	午後おやつ	お菓子、チーズ	アレルギー除去市販菓子	
	昼食	ごはん 鶏のねぎぼんソテー 小松菜のサラダ えのきと豆腐の卵スープ バナナ	米、水 鶏のねぎぼんソテー 小松菜のサラダ えのきと豆腐の卵スープ バナナ エネルギー484kcal 食塩1.9	午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつま芋、砂糖、しょうゆ	
31 土	昼食	肉みそごぼう丼 いもと青菜の春雨スープ パイン	豚肉、ごぼう、ピーマン、にんじん、万能ねぎ、おろししょうが、酒、砂糖、みそ、しょうゆ、ごま、米 じゃがいも、チンゲンサイ、はるさめ、水、中華だしの素、食塩、しょうゆ、焼きのり エネルギー571kcal 食塩1.5	午後おやつ	お菓子		

☆表記の一日の栄養量は3歳未満の乳児で計算しています。
☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。
実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際に ご確認ください。
☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します

