

日 曜	時間帯			20 火	昼食	くりごはん 筑前煮 金時豆の甘煮 田作り みかん	米、もち米、水、 こんぶ （だし用）、酒、食塩、ゆでくり 鶏もも肉、れんこん、ごぼう、人参、板こんにゃく、いんげん、かつおだし汁、醤油、砂糖、みりん、酒、里芋 金時豆 いわし（田作り）、砂糖、しょうゆ、みりん、油、ごま エネルギー448kcal 食塩1.1 g	
		材 料 名						
1月1日～4日 年 始 休 み								
5 月	昼食	のり佃煮御飯 千草焼き 里芋とツナのサラダ	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 さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー544kcal 食塩2.5 g					
		さつま芋の味噌汁 パイン	さつまいも、 にんじん 、はくさい、こまつな、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー544kcal 食塩2.5 g	21 水	昼食	なすと豚ひき肉の甘みそ丼 キャベツと春雨の中華スープ パイン	米、水、なす、ピーマン、人参、油、豚ひき肉、まいたけ、 にん にく、しょうが、ねぎ、ごま油、水、みそ、醤油、酒、砂糖、片栗粉 キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、 にんじん エネルギー571kcal 食塩1.3 g	
	午後おやつ	お菓子、牛乳	お菓子		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	
6 火	昼食	味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え ミニトマト、バナナ	にんじん 、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、中華めん、コーン、かまぼこ、バター 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374kcal 食塩3.6 g					
	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	22 木	午後おやつ	フレンチトースト、食パン	食パン、卵、砂糖、牛乳、きな粉、砂糖	
7 水	昼食	はるまきどん ニラ玉スープ パイン	米、豚ひき肉、春巻きの皮、 にんじん 、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 にら、 にんじん 、たまねぎ、卵、水、中華だしの素、食塩 エネルギー516kcal 食塩1.5 g					
	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					
8 木	昼食	サンドイッチ ポテトサラダ ミネストローネスープ ーロゼリー	食パン、スライスチーズ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、ハム じゃがいも、ハム、きゅうり、 にんじん 、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩、卵 豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、セロリ、スパゲティ、 にん にく、油、トマト缶、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 エネルギー470kcal 食塩2.2 g					
	午後おやつ	アメリカンドッグミニ、牛乳	ウインナーソーセージ、ホットケーキ粉、ホットケーキ粉、卵、牛乳、油	23 金	昼食	たぬきごはん 擬製豆腐 小松菜のすまし汁 鉄分サラダ みかん	米、あおのり、めんつゆ・ストレート 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ひじき、 にんじん 、いんげん、しょうゆ、砂糖、食塩、油 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、 にんじん 、卵 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 エネルギー480kcal 食塩1.3 g	
					午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉	
9 金	昼食	ちくわと小松菜のふりかけご飯 さわらのしょうゆ焼き とろろ昆布みそ汁 ブロッコリーの塩昆布 みかん	ちくわ、こまつな、マヨネーズ、しょうゆ、焼きのり、ごま、米、水 さわら、しょうゆ、酒 にんじん 、ごぼう、まいたけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、とろろ こんぶ 、カットわかめ ブロッコリー、塩 こんぶ 、ごま、ごま油、食塩 みかん エネルギー366kcal 食塩1.7 g	24 土	昼食	豚丼 キャベツと春雨のスープ パイン	米、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 キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ エネルギー445kcal 食塩1.1 g	
	午後おやつ	バイクドじゃが、牛乳	じゃがいも、油、食塩、パセリ粉	26 月	昼食	ごはん レンコンハンバーグ おくらとちくわの海苔あえ 豆腐のみそ汁 みかん	米、水 豚ひき肉、たまねぎ、油、れん こん 、たまご、パン粉、牛乳、ナツメグ、油 オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖 たまねぎ、 にんじん 、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486kcal 食塩1.7 g	
	10日(土)	お 弁 当 の 日				午後おやつ	お菓子、牛乳	
13 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ パイン	ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、 にん にく、トマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 ブロッコリー、ツナ油漬缶、卵、マヨネーズ、食塩 エネルギー446kcal 食塩1.4 g					
	午後おやつ	オレンジムース	ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖、オレンジ濃縮果汁、生クリーム、オレンジ	27 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン 魚介のグラタン コンソメスープ ブロッコリーの塩昆布 パイン缶	ロールパン えび、たら、たまねぎ、バター、洋風だしの素、食塩、小麦粉、牛乳、とろけるチーズ、パン粉、パセリ粉 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、 にんじん 、コーン缶 ブロッコリー、塩 こんぶ 、ごま、ごま油、食塩 エネルギー357kcal 食塩1.4 g	
14 水	昼食	チンジャオロース丼 えのきと豆腐の卵スープ パイン	米、豚肉、ピーマン、 にんじん 、砂糖、だし入りみそ、おろししょうが、中華だしの素、片栗粉、ごま油、たまねぎ えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー584kcal 食塩1.8 g					
	午後おやつ	ポテトクラッカー、牛乳	じゃがいも、油、粉チーズ、パセリ、片栗粉、豆乳、ベーキングパウダー		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	
15 木	昼食	ごはん たらの煮付け 納豆和え 豆乳ごまみそ汁 バナナ	米、水 たら、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 キャベツ、 にんじん 、こまつな、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、中華だしの素 じゃがいも、こまつな、 にんじん 、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ エネルギー403kcal 食塩2.0 g	28 水	昼食	チキンカレー コールスローサラダ ミニトマト、バナナ	米、鶏もも肉、たまねぎ、 にんじん 、油、カレールウ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギー451kcal 食塩1.6 g	
	午後おやつ	粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩	29 木	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	
16 金	昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の味噌汁 切干大根のごまネーズ みかん	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 木綿豆腐、こまつな、えのきたけ、ねぎ、かつおだし汁、みそ 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 エネルギー574kcal 食塩1.8 g					
	午後おやつ	ヨーグルト入りケーキ、牛乳	小麦粉、無塩バター、ヨーグルト(無糖)、砂糖、卵、ベーキングパウダー	30 金	昼食	ごはん ポテトのキャベツ焼き 白菜とささみの和えもの のりの中華スープ みかん	米、水 豚ひき肉、マッシュポテト、キャベツ、食塩、片栗粉、油、あおさ 鶏ささ身、はくさい、みそ、しょうゆ、すりごま 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502kcal 食塩1.1 g	
17 土	昼食	鶏肉と小松菜のクリーム丼 コンソメスープ パイン	米、鶏もも肉、こまつな、 にんじん 、油、豆乳、洋風だしの素、食塩、米粉 じゃがいも、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、たまねぎ エネルギー396kcal 食塩0.9 g		午後おやつ	おふのきな粉ラスク、牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉	
19 月	昼食	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 はるさめサラダ ミニトマト、みかん	米、押麦、水 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん 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562kcal 食塩0.9 g	31日(土)	お 弁 当 の 日			
	午後おやつ	高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳	凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩	☆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				