

日 曜	時間帯	材 料 名		15 水	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木																																																																																																																			
1	昼食	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、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、にんじん	てりたま豚コマ混ぜご飯 さつまいも味噌汁 パン	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ	米、豚肉、ごぼう、ピーマン、にんじん、卵、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、ごま 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、卵	エネルギー480kcal 食塩2.1g	エネルギー591kcal 食塩2.6g	2	昼食	麦ごはん たららの磯辺焼き 切干大根のごまネーズ 白菜のすまし汁 パン	米、押麦、水 たら、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油 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 はくさい、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、にんじん、ほうれんそう	ごはん タラのムニエル 鉄分サラダ 豆乳スープ バナナ	米、水 たら、食塩、小麦粉、バター、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 はくさい、まいたけ、ベーコン、油、水、豆乳、洋風だしの素、片栗粉、にんじん	エネルギー716kcal 食塩2.1g	3	昼食	ごはん ポテトのキャベツ焼き ひじきの栄養サラダ 卵のみそ汁 バナナ	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 ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン缶、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	麦ごはん 大豆の五目煮 海藻サラダ オレンジ	米、押麦、水 ゆで大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、こんぶ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、しょうゆ 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627kcal 食塩2.5g	4	昼食	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パン缶、りんご	フレンチトースト、牛乳	食パン、卵、砂糖、牛乳、きな粉、砂糖	エネルギー627kcal 食塩2.5g	5	お弁当の日	お弁当の日	お菓子	エネルギー653kcal 食塩1.9g	6	昼食	厚揚げのカレー煮 小松菜のサラダ オレンジ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、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 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま	麦ごはん 豚肉の柳川風 キャベツのごまボンサラダ ミニトマト、パン	米、押麦、水 豚肉、ごぼう、たまねぎ、にんじん、みつば、油、卵、しょうゆ、砂糖、みりん、和風だしの素、水、食塩 キャベツ、しそ、にんじん、ベーコン、ボン酢、ごま油、砂糖、あごだし汁	エネルギー512kcal 食塩1.1g	エネルギー544kcal 食塩3.5g	7	昼食	SUNNY SIDE UPのパン クリームシチュー かぼちゃサラダ ミニトマト、バナナ	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、まいたけ、油、水、シチューミックスクリーム かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩	SUNNY SIDE UPのパン スペイン風オムレツ パスタサラダ コンソメスープ ミニトマト、ーロゼリー	ロールパン 卵、豚ひき肉、たまねぎ、こまつな、じゃがいも、油、ケチャップ、牛乳、洋風だしの素、にんじん マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん	エネルギー490kcal 食塩2.3g	エネルギー532kcal 食塩2.0g	8	昼食	ソイ丼 海苔の中華スープ パン	ベーコン、にら、豚ひき肉、水、砂糖、しょうゆ、みりん、ゆで大豆、コーン、カレー粉 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、にんじん	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	エネルギー384kcal 食塩1.5g	エネルギー619kcal 食塩2.3g	9	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パン	米、水 さば、食塩 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、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	なすと豚ひき肉の甘みそ丼 小松菜のすまし汁 パン	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、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 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717kcal 食塩1.8g	10	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パン	米、水 さば、食塩 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、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	お菓子、牛乳	エネルギー717kcal 食塩1.8g	11	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パン	米、水 さば、食塩 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、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	お菓子、牛乳	エネルギー619kcal 食塩2.3g	12	お弁当の日	お弁当の日	お菓子	エネルギー619kcal 食塩2.3g	13	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パン	米、水 さば、食塩 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、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	たけのご御飯 鶏肉の照り焼き すまし汁 いんげんのごま和え バナナ	米、食塩、たけのご、酒、油揚げ、にんじん、しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、酒 鶏もも肉、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 こまつな、にんじん、えのきたけ、かまぼこ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖	エネルギー717kcal 食塩1.8g	エネルギー616kcal 食塩2.4g	14	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パン	米、水 さば、食塩 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、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	おからドーナツ、牛乳	おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、グラニュー糖	エネルギー616kcal 食塩2.4g	15	お弁当の日	お弁当の日	お菓子	エネルギー616kcal 食塩2.4g	16	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パン	米、水 さば、食塩 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、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	のり佃煮御飯 千草焼き 里芋とツナのサラダ とろろ昆布みそ汁 パン	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、かつおだし汁 さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ 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	エネルギー570kcal 食塩1.8g	エネルギー549kcal 食塩1.9g	17	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パン	米、水 さば、食塩 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、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	ジャーマンポテト、牛乳	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ、食塩、こしょう、油	エネルギー578kcal 食塩1.5g	エネルギー640kcal 食塩1.5g	18	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パン	米、水 さば、食塩 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、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	肉みそうどん さつまいも天ぷら ブロッコリー、パン	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、油、みそ、酒、砂糖、水、片栗粉 さつまいも、水、小麦粉、卵、油	エネルギー537kcal 食塩2.8g	エネルギー569kcal 食塩2.2g	19	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パン	米、水 さば、食塩 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、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	魚介のグラタン 玉ねぎとセロリのスープ ブロッコリーのサラダ パン	えび、たら、玉ねぎ、ブロッコリー、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、マカロニ たまねぎ、セロリ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、ベーコン ブロッコリー、ツナ油漬缶、卵、マヨネーズ、酢、食塩	エネルギー537kcal 食塩2.8g	エネルギー569kcal 食塩2.2g

☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼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