



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
17	火	豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 ポークビーンズ 和風マカロニサラダ 野菜わん(げい・ニン・ソ)	米、豚ミツ、玉葱、人参、水煮大豆、わかめ、かつおぶし、大根、ごぼう、油揚げ、ネギ、小松菜、サラダ油、鶏がら、イチョウ、トマト、砂糖、中濃ソース、だし昆布、花かつお	チャーハンおにぎり 牛乳	米、チャーハンの素、人参、ネギ、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	476 16.3 229 1.3	567 20.1 213 1.7
18	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 麻婆春雨 もやしの中華サラダ きくらげスープ(1杯)	米、豚ミツ、春雨、人参、ピーマン、玉葱、もやし、きゅうり、ネギ、とうもろこし、いりごま、きくらげ、1片、ごま油、おろししょうが、おろしにんにく、鶏がら、砂糖、醤油、酒、味噌、酢、中華だし、塩	メロンパン風トースト 牛乳	食パン、砂糖、バター、牛乳、バター、砂糖、果汁	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	496 16.7 293 0.4	583 20.1 271 0.8
19	木	ヨーグルト 牛乳 ご飯 白身魚フライ わかめサラダ 味噌汁(マツナ・ネギ)	米、白身魚、白菜、わかめ、きゅうり、人参、かつおぶし、小松菜、ネギ、いりごま、中濃ソース、昆布、醤油、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、味噌	ふらスク 牛乳	麩、砂糖、バター、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	328 13.3 204 0.8	459 19.6 208 1.4
20	金	ぼたぼた焼 牛乳 菜飯 鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ 味噌汁(わかめ・ネギ)	米、菜飯、鶏もも肉、アスパラ、人参、かつおぶし、きゅうり、わかめ、油揚げ、おろししょうが、おろしにんにく、砂糖、ネギ、いりごま、醤油、中華だし、だし昆布、花かつお、味噌	米粉の子チミ 牛乳	上新粉、玉葱、人参、ネギ、いりごま、酢、醤油、砂糖、ごま油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	362 16.3 214 0.8	442 20.6 197 1.1
21	土	ビスケット 牛乳 ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかか和え オニオンスープ	米、豆腐ハンバーグ、アスパラ、ほうれん草、もやし、人参、かつお節、わかめ、玉葱、トマト、ネギ、醤油、昆布、つゆ、醤油、野菜、だし、塩	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、バター、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	373 11.7 226 1.1	470 15.5 218 1.6

天皇誕生日

24	火	ハーベスト 牛乳 ★誕生日会★ バターロール クリームシチュー さつまいものサラダ コンソメスープ(マツナ・ネギ) ★フルーツ★(りんご)	バターロール、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、牛乳、クリーム、グリブ、さつまいも、きゅうり、チーズ、レズ、小松菜、キャベツ、サラダ油、マネズ、フルクトシ、野菜、だし、塩、りんご	ひじきおにぎり ジョア	米、ひじき煮、昆布、つゆ、ジョア	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	469 16.0 336 5.3	551 18.3 303 5.6
25	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 かれのいごまみそ焼き 切干大根の煮物 すまし汁(マツナ・ネギ)	米、かれい、ネギ、いりごま、白菜、油揚げ、切干大根、人参、小松菜、味噌、砂糖、みりん、のり、醤油、サラダ油、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、塩	もちもちチーズパン 牛乳	白玉粉、塩、粉チーズ、牛乳、サラダ油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	431 16.3 292 0.7	508 19.9 292 1.3
26	木	白い風船 牛乳 ご飯 たらこのきのこあん 白菜のポン酢和え 味噌汁(わかめ・ネギ)	米、たらこ、玉葱、しいたけ、1片、ネギ、白菜、かつおぶし、人参、麩、ほうれん草、サラダ油、和風だし、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、ネギ、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	みたらしマカロニ 牛乳	マカロニ、片栗粉、醤油、砂糖、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	346 15.1 238 0.6	424 18.6 187 1.1
27	金	ぼたぼた焼 牛乳 ご飯 厚揚げの五目炒め もやしの和風マヨ和え すまし汁(わかめ・ネギ)	米、厚揚げ、豚、ピーマン、玉葱、人参、もやし、きゅうり、ほうれん草、豆腐、サラダ油、中華だし、イチョウ、酒、片栗粉、マネズ、醤油、だし昆布、花かつお、塩	いちごプリン クラッカー	いちごプリンの素、牛乳、ルヴァン	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	379 10.8 171 0.6	476 12.2 95 1.6
28	土	せんべい 牛乳 ご飯 フライ盛り合わせ 小松菜のごま和え わかめスープ	米、白身魚、野菜、アスパラ、アスパラ、小松菜、もやし、人参、すりごま、わかめ、ネギ、サラダ油、中濃ソース、ネギ、砂糖、醤油、中華だし、塩、ごま油	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、バター、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	468 13.1 238 1.2	550 15.8 232 1.6

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均		
I値(kcal)	423	510
蛋白質(g)	15.1	18.6
加糖量(mg)	251	229
鉄(mg)	1.5	2.0