

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
16	木	バナナ牛乳 ご飯 たららの蒲焼き風 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ・フ)	米、たら、小松菜、油揚げ、切干大根、人参、キャベツ、麩、片栗粉、サラダ油、醤油、みりん、酒、砂糖、昆布つゆ、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	黒ゴママカロニ牛乳	加工、すり丁、砂糖、牛乳	I補給-(kcal)	416	493
						蛋白質(g)	16.2	19.9
17	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 甘辛チキンカツ 豆腐とわかめサラダ すまし汁(れんこん・エノ)	米、升揚げ、アロシ、加工、豆腐、きゅうり、いり丁、ほうれん草、えのき、サラダ油、和風だし、トマトソース、中濃ソース、砂糖、醤油、みりん、ポン酢、酢、ドマ油、だし昆布、花かつお、塩	きなこトースト牛乳	食パン、きな粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	I補給-(kcal)	429	521
						蛋白質(g)	15.1	18.1
18	土	せんべい牛乳 豚丼 小松菜の磯和え わかめスープ	米、豚バラ、卵、ピーマン、人参、小松菜、もやし、油揚げ、のり、加工、片栗粉、砂糖、醤油、みりん、昆布つゆ、中華だし、塩、ドマ油	レモンクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、レモン果汁、グラニュー糖、牛乳	I補給-(kcal)	471	595
						蛋白質(g)	13.3	17.8
20	月			海の日		I補給-(kcal)	-	-
						蛋白質(g)	-	-
21	火	ハーベスト牛乳 ご飯 メロンサの南蛮漬け ごぼうサラダ 味噌汁(アゲ・ダイコン)	米、メロンサ、ピーマン、赤ピーマン、タネギ、ごぼう、人参、かつおぶし、いり丁、油揚げ、大根、塩、片栗粉、サラダ油、酢、醤油、砂糖、マネズ、だし昆布、花かつお、味噌	おいなりさん牛乳	米、いり丁、油揚げ、牛乳	I補給-(kcal)	474	553
						蛋白質(g)	18.2	21.6
22	水	ハッピーターン牛乳 ハヤシライス ツナサラダ コンソメスープ(トマト・タネ)	米、押麦、豚バラ、タネ、ニンジン、マッシュルーム、かつおぶし、キャベツ、小松菜、サラダ油、アボカド、トマトソース、中濃ソース、ポン酢、砂糖、野菜アゲ、塩	ビーフン炒め牛乳	ビーフン、豚ミンチ、ニンジン、タネ、ピーマン、サラダ油、鶏がらスープ、塩、醤油、ドマ油、牛乳	I補給-(kcal)	491	590
						蛋白質(g)	15.9	19.2
23	木	白い風船牛乳 ご飯 麻婆豆腐 カルシウムサラダ わかめスープ	米、豆腐、豚ミンチ、大豆ミンチ、タネ、人参、おろししょうが、おろしにんにく、しらす干し、キャベツ、きゅうり、チヌ、加工、片栗粉、サラダ油、味噌、醤油、青じそソース、中華だし、塩	ひじきおにぎり牛乳	米、ひじき煮、昆布つゆ、牛乳	I補給-(kcal)	445	552
						蛋白質(g)	18.1	23.2
24	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 あじの西京焼き ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ・モヤ)	米、あじ、小松菜、えのき、ひじき、大豆水煮、油揚げ、ニンジン、キャベツ、もやし、味噌、みりん、砂糖、昆布つゆ、サラダ油、醤油、だし昆布、花かつお	さつまいも巾着牛乳	さつまいも、砂糖、牛乳、塩、バター入りマーガリン	I補給-(kcal)	565	505
						蛋白質(g)	19.0	20.5
25	土	ビスケット牛乳 肉うどん 天ぷら盛り合わせ チンゲン菜のおかか和え	冷凍うどん、豚バラ、タネ、タネ、かき揚げ、白身魚天ぷら、チンゲン菜、もやし、人参、醤油、砂糖、みりん、昆布つゆ、かつお節	塩味ポテト牛乳	じゃがいも、塩、バター入りマーガリン、牛乳	I補給-(kcal)	389	452
						蛋白質(g)	13.3	15.4
27	月	星たべよ牛乳 ご飯 かれいのしょうが焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(加工・タネ)	米、かれい、白菜、のり、高野豆腐、大根、人参、しいたけ、タネ、加工、サラダ油、おろししょうが、砂糖、醤油、みりん、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	ごぼうおにぎり牛乳	米、昆布つゆ、きんぴらごぼう、牛乳	I補給-(kcal)	455	543
						蛋白質(g)	17.2	22.0
28	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ わかめご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 野菜わん(加工・ニンジン) フルーツ(バナナ)	米、わかめご飯の素、鶏のから揚げ、ほうれん草、アロシ、ニンジン、かつおぶし、大根、ごぼう、油揚げ、タネ、昆布つゆ、酢、砂糖、塩、粉アゲ、だし昆布、花かつお、醤油、バナナ	ももゼリーせんべい(ワタリダ)(345歳ぼたぼた焼きショア)	ピーチゼリー、ワタリダ(012歳)、ぼたぼた焼き(345歳)ショア	I補給-(kcal)	443	511
						蛋白質(g)	13.9	15.8
29	水	ハッピーターン牛乳 チャーハン チキンボール 具だくさんスープ(キャベツ・タネ)	米、豚ミンチ、タネ、ニンジン、卵、グリーンピース、升揚げ、キャベツ、ソース、中華だし、塩、醤油、サラダ油、トマトソース、中濃ソース、砂糖、野菜アゲ	練乳ミルククッキー牛乳	小麦粉、バター入りマーガリン、砂糖、練乳、牛乳	I補給-(kcal)	460	558
						蛋白質(g)	15.1	19.6
30	木	ビスコ牛乳 ご飯 たららの蒲焼き風 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ・フ)	米、たら、小松菜、油揚げ、切干大根、人参、キャベツ、麩、片栗粉、サラダ油、醤油、みりん、酒、砂糖、昆布つゆ、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	黒ゴママカロニ牛乳	加工、すり丁、砂糖、牛乳	I補給-(kcal)	413	493
						蛋白質(g)	16.1	19.9
31	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 甘辛チキンカツ 豆腐とわかめサラダ すまし汁(れんこん・エノ)	米、升揚げ、アロシ、加工、豆腐、きゅうり、いり丁、ほうれん草、えのき、サラダ油、和風だし、トマトソース、中濃ソース、砂糖、醤油、みりん、ポン酢、酢、ドマ油、だし昆布、花かつお、塩	きなこトースト牛乳	食パン、きな粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	I補給-(kcal)	429	521
						蛋白質(g)	15.1	18.1
						平均		
						I補給-(kcal)	452	532
						蛋白質(g)	15.6	18.9
						加糖量(mg)	263	238
						鉄(mg)	1.5	2.0

※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。