

日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
1 22 (月)	ごはん 豚肉のりんごソース焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳  スイートポテト	精白米・オリーブ油 植物油・さつまいも バター・上白糖	牛乳・豚肉・豆腐・みそ 豆乳	にんにく・りんご・もやし にんじん・キャベツ チンゲン菜・こねぎ しめじ	食塩・しょうゆ・酢 だし用煮干し	535
							21.7
							1.9
2 16 (火)	五目ラーメン かぼちゃフレンチサラダ バナナ	牛乳  きなこ甘納豆の もちもちパン (1歳:きな粉蒸しパン)	蒸し中華めん・ごま油 植物油・白玉粉・きび砂糖 (1歳:薄力粉)	牛乳・豚肉・きな粉 豆乳・甘納豆	しょうが・にんにく・にら にんじん・もやし・バナナ キャベツ・干しいだけ かぼちゃ・さやいんげん	だし用昆布・食塩・酢 だし用かつお節・しょうゆ みりん (1歳: ベーキングパウダー)	558
							22.3
							1.9
3 24 (水)	かば焼き風ごはん モロヘイヤのナムル みそ汁 小玉すいか	牛乳  はちみつチーズラスク	精白米・薄力粉・植物油 食パン・きび砂糖 はちみつ	牛乳・まいわし・みそ クリームチーズ	しょうが・モロヘイヤ にんじん・もやし・玉ねぎ かぼちゃ・小玉すいか	だし用昆布・しょうゆ みりん・食塩 だし用煮干し	520
							22.5
							2.2
4 18 (木)	チキンカレーライス 海藻サラダ メロン	牛乳  カルピスソーダかん クラッカー	精白米・植物油・薄力粉 じゃがいも・バター ごま油・上白糖・はちみつ クラッカー	牛乳・鶏肉・乳酸菌飲料	にんにく・しょうが 玉ねぎ・セロリ・にんじん 海藻ミックス・わかめ きゅうり・メロン・粉寒天 パイン缶・りんご	食塩・しょうゆ・酢 ベーリーフ・鶏ガラスープ とんかつソース・カレー粉 ケチャップ	526
							16.6
							1.9
5 19 (金)	ロールパン 白身魚のカレー味ムニエル ズッキーニのマリネサラダ スープ 牛乳	お茶  かしわめしおにぎり	ロールパン・薄力粉 植物油・じゃがいも オリーブ油・きび砂糖 精白米・ごま油	牛乳・めだい・鶏肉	トマト・ズッキーニ 玉ねぎ・ごぼう・にんじん 干しいだけ・にら・大根	食塩・こしょう・カレー粉 酒・みりん・しょうゆ だし用かつお節 だし用昆布	547
							24.9
							2.0
6 20 (土)	なすのスパゲティ フレンチサラダ スープ	牛乳  クッキー せんべい	スパゲティ・植物油 せんべい・クッキー	牛乳・ベーコン・豚肉 ロースハム	にんにく・玉ねぎ・なす トマト缶・キャベツ きゅうり・レーズン もやし・にんじん	ケチャップ・食塩・みりん こしょう・酢・しょうゆ だし用かつお節 だし用昆布	542
							20.3
							2.1
8 29 (月)	ごはん 豆腐チャンプルー 中華きゅうり みそ汁	牛乳  ちんすこう	精白米・植物油・きび砂糖 ごま油・薄力粉	牛乳・豆腐・豚肉・みそ かつお節・きな粉	もやし・にんじん・にら きゅうり・きゃべつ えのき	食塩・こしょう・しょうゆ だし用煮干し・酢	550
							20.7
							1.9
9 30 (火)	ブドウロール 冷菜 プチトマト ワンタンスープ 小玉すいか	お茶  鮭のオイルおにぎり	ブドウロール・春雨 植物油・きび砂糖・ごま油 ワンタンの皮・精白米 白ごま	牛乳・鶏肉・豚肉・塩鮭	冷凍コーン・キャベツ きゅうり・ミニトマト にんじん・こねぎ・しそ葉 小玉すいか	食塩・酒・酢・しょうゆ だし用かつお節 だし用昆布	540
							23.3
							2.1
10 31 (水)	バターライスのトマトソースがけ アスパラサラダ スープ バナナ	牛乳  ゆでとうもろこし クッキー	精白米・バター・薄力粉 植物油・クッキー	牛乳・ベーコン・鶏肉 パルメザンチーズ ロースハム	玉ねぎ・パセリ・キャベツ マッシュルーム缶・もやし アスパラガス・チンゲン菜 にんじん・トマトジュース バナナ・とうもろこし	食塩・こしょう・酢 ケチャップ・しょうゆ だし用かつお節 だし用昆布	536
							21.6
							2.0
11 25 (木)	ごはん ニラつくね焼き キャベツとしめじの和え物 みそ汁 メロン	牛乳  冷製スパゲティ	精白米・生パン粉・植物油 きび砂糖・片栗粉 スパゲティ・オリーブ油	牛乳・豚ひき肉・みそ しらす干し	にら・にんじん・キャベツ きゅうり・だいこん・水菜 しめじ・玉ねぎ・にんにく メロン	食塩・だし用昆布・酢 だし用煮干し・しょうゆ こしょう	535
							23.1
							2.1
12 26 (金)	ごはん 鮭のサクサク衣焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	牛乳  利休蒸しパン	精白米・薄力粉・パン粉 コーンフレーク・植物油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・黒砂糖	牛乳・生鮭・みそ・豆乳	にんにく・きゅうり・ねぎ にんじん・冷凍コーン 白菜・バナナ	食塩・だし用煮干し ベーキングパウダー	592
							23.0
							1.9
13 27 (土)	麻婆丼 かぶの変わり漬け みそ汁	牛乳  キャロットロール	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・さつまいも ごま油・キャロットロール	牛乳・豚ひき肉・みそ 豆腐	にんじん・ねぎ・かぶ かぶ葉・玉ねぎ	食塩・しょうゆ・酢 パプリカ粉・だし用煮干し	532
							20.8
							2.3
17 (水)	ごはん 鶏の塩こうじ立田焼き 野菜と切り昆布の和え物 みそ汁 小玉すいか	牛乳  お好み焼き	精白米・塩こうじ・片栗粉 植物油・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	牛乳・鶏肉・かつお節 ちりめんじゃこ・みそ ウインナー	しょうが・刻み昆布 にんじん・もやし・しめじ さやいんげん・冷凍コーン 青のり・玉ねぎ・キャベツ 青ピーマン・小玉すいか	みりん・しょうゆ・酢 だし用煮干し とんかつソース	527
							25.3
							2.3
23 (火)	おばけピラフ 春雨サラダ レタスわかめスープ りんごゼリー	牛乳  米粉ココアケーキ	精白米・植物油・春雨 ごま油・きび砂糖・白ごま 上白糖・上新粉・片栗粉	牛乳・ロースハム・鶏肉 豆乳	にんにく・玉ねぎ・パセリ にんじん・きゅうり マッシュルーム缶・レタス 生わかめ・粉寒天 焼きのり・りんごジュース	食塩・鶏ガラスープ・酢 こしょう・だし用かつお節 だし用昆布・ココア ベーキングパウダー しょうゆ	533
							17.7
							1.9

\*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド

\*献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。  
何かありましたらご相談ください。

