

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え 冬瓜汁 バナナ	◎豆乳 ◎ヨーグルト	豚かたロース、焼き竹輪、調製豆乳、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りょくどうもやし、こまつな、とうがき、えのきたけ、万能ねぎ、バナナ	はいが精米、じゃがいも、すりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 433kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.7g 炭水化物 74.8g 塩分 0.9g
2 木	ごはん なすみそ炒め 和風スパサラダ アーサー汁	◎豆乳 ◎さつまいものケーキ	豚かた肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、調製豆乳、ピザ用チーズ、卵	なす、にんじん、エリンギ、青ピーマン、きゅうり、あおさ	はいが精米、きび砂糖、炒め油、スパータイ、さつまいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	水、米みそ、料理酒、こいくちしょうゆ、和風ドレッシング、かつおだし、食塩	エネルギー 489kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.8g 炭水化物 71.8g 塩分 1.0g
3 金	ちらし寿司 チキンマーレード焼き おかか和え すまし汁 もも	◎カルピス ◎ひなあられ	でんぷん、鶏もも肉、煎り鮭、乳酸菌飲料	にんじん、干しいちじく、かんぴょう、コーン缶、さやいんげん、焼きのり、オレンジマーレード、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、黄桃缶	はいが精米、きび砂糖、釜焼き	すし酢、こいくちしょうゆ、本みりん、鰹ノ節、料理酒、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 304kcal たんぱく質 14.3g 脂質 7.9g 炭水化物 45.6g 塩分 1.5g
4 土	ピピンハ丼 みそ汁(鮭・小松菜) 洋梨	◎豆乳 ◎マッシュマロサンド	豚かたロース、調製豆乳	コーン缶、こまつな、にんじん、りょくどうもやし、洋なし	はいが精米、ごま油、きび砂糖、すりごま、釜焼き	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし、マッシュマロ、クラッカー	エネルギー 448kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.1g 炭水化物 71.1g 塩分 1.2g
6 月	ごはん ベジタブルカレー チキンガレット ブロッコリーサラダ りんご	◎豆乳 ◎揚げパン(きな粉)	鶏もも肉、チキンガレット、ツナ缶、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、ブロッコリー、コーン缶、赤ピーマン、りんご	はいが精米、じゃがいも、ロールパン、サラダ油、きび砂糖	水、カレールウ、和風ドレッシング	エネルギー 551kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.0g 炭水化物 83.2g 塩分 1.5g
7 火	ごはん 鶏の甘辛煮 野菜ナムル みそ汁	◎豆乳 ◎シリアルバー	鶏もも肉、ツナ缶、調製豆乳	たまねぎ、ごぼう、しいたけ、りょくどうもやし、きゅうり、にんじん	はいが精米、きび砂糖、サラダ油、すりごま、ごま油、さつまいも、コーンフレーク、食塩不使用バター	水、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、フルーツグラノーラ、マッシュマロ	エネルギー 522kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.3g 炭水化物 75.5g 塩分 1.8g
8 水	ごはん 鮭のチーズオープン 焼き ブロッコリー炒め チキン野菜スープ 洋梨	◎豆乳 ◎ココアスコーン	さけ、粉チーズ、ツナ缶、鶏むね肉、調製豆乳、プレーンヨーグルト、卵	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、新パプリカ、こまつな、長ねぎ、洋なし	はいが精米、パン粉、炒め油、強力粉、食塩不使用バター、きび砂糖	水、食塩、マヨネーズ、パプリカ、こいくちしょうゆ、鰹がらだし、ベーキングパウダー、ヒュアココア	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.6g 炭水化物 80.5g 塩分 0.9g
9 木	ロールパン ハンバーグ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	◎豆乳 ◎しゃけおにぎり	豚ひき肉、鶏豆腐、卵、ツナ缶、調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	ロールパン、パン粉、炒め油、きび砂糖、はいが精米	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング、水、コンソメ、鰹ノ節	エネルギー 477kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.8g 炭水化物 64.9g 塩分 1.6g
10 金	ごはん タコライス アーサー汁 オレンジ	◎豆乳 ◎ヨーグルト	鶏もも肉、ピザ用チーズ、絹ごし豆腐、調製豆乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、レタス、あおさ、パレソシアオレンジ	はいが精米、きび砂糖	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 401kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.6g 炭水化物 64.2g 塩分 1.0g
11 土	名ほろ丼 みそ汁(鮭・小松菜) もも	◎豆乳 ◎ラスク	豚ひき肉、調製豆乳	こまつな、にんじん、コーン缶、黄桃缶	はいが精米、炒め油、釜焼き、食パン、きび砂糖、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 517kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.2g 炭水化物 82.0g 塩分 1.2g
13 月	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き クープイリチー イナムドゥ チ バナナ	◎豆乳 ◎ジャムサンド	キングクリップ、豚ばら肉、豚かたロース、調製豆乳、クリームチーズ	たまねぎ、鶏もも肉、切干しいちじく、にんじん、干しいちじく、バナナ、ブルーベリージャム	はいが精米、すりごま、釜ごんにんご、きび砂糖、サラダ油、ロールパン	水、米みそ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、料理酒、かつおだし、三枚肉、カスタードかまぼこ、いちじく、おみそ	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.6g 炭水化物 84.8g 塩分 1.5g
14 火	けんちん風うどん ちくわ磯辺揚げ オレンジ	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	鶏もも肉、豆腐竹輪、調製豆乳、しらす干し	だいごん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、あおのり、パレソシアオレンジ	うどん、薄力粉、サラダ油、はいが精米、すりごま	かつおだし、料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、ふりかけ(わかめ)	エネルギー 417kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.4g 炭水化物 70.6g 塩分 1.6g
15 水	ごはん しょうが焼き 小松菜のツナサラダ 大根のみそ汁	◎豆乳 ◎チョコチップスコーン	豚ロース、いんげんまめ、ツナ缶、調製豆乳、豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいにん、カットわかめ	はいが精米、きび砂糖、すりごま、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、チョコチップ	エネルギー 609kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.5g 炭水化物 90.4g 塩分 2.1g
16 木	ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー コーンクリームスープ	◎豆乳 ◎お麩のラスク	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ツナ缶、調製豆乳、きな粉	こまつな、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、長ねぎ、スイートコーン	はいが精米、パン粉、炒め油、かたくり粉、釜焼き、食塩不使用バター、きび砂糖	水、カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、中華だし	エネルギー 464kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.7g 炭水化物 70.2g 塩分 1.4g
17 金	ごはん もずく丼 酢の物 五目汁 もも	◎豆乳 ◎ゼリー	豚ひき肉、しらす干し、焼き竹輪、豚かたロース、油揚げ、調製豆乳	おきなわもずく、たまねぎ、青ピーマン、コーン缶、きゅうり、りょくどうもやし、乾燥わかめ、だいにん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、黄桃缶	はいが精米、きび砂糖、炒め油、かたくり粉	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、穀物酢、かつおだし、米みそ、オレンジゼリー	エネルギー 457kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.2g 炭水化物 74.7g 塩分 1.5g
18 土	焼肉丼 みそ汁(小松菜油揚げ) 洋梨	◎豆乳 ◎バナナケーキ	豚かたロース、油揚げ、調製豆乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、黄桃缶	はいが精米、きび砂糖、すりごま、炒め油、薄力粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 573kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.6g 炭水化物 78.8g 塩分 1.1g
20 月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい さといも汁	◎豆乳 ◎スノーボール	鶏豆腐、豚ひき肉、調製豆乳	長ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいちじく、だいにん、ごぼう、万能ねぎ	はいが精米、炒め油、きび砂糖、かたくり粉、さといも、食塩不使用バター、薄力粉、粉糖	水、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、しゅうまい、かつおだし、食塩	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.1g 炭水化物 70.7g 塩分 1.7g
21 火	春分の日休園						
22 水	ごはん 唐揚げ ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	◎豆乳 ◎ココアケーキ	鶏もも肉、ツナ缶、調製豆乳	しょうがおろし汁、にんじん、きゅうり、コーン缶、こまつな、長ねぎ、バナナ	はいが精米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、きび砂糖	水、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、マヨネーズ、鰹がらだし、ヒュアココア	エネルギー 579kcal たんぱく質 16.2g 脂質 21.0g 炭水化物 85.2g 塩分 0.9g
23 木	ごはん 鮭の野菜炒め 納豆みそ すまし汁	◎豆乳 ◎じゃこトースト	さけ、焼きわらじ、ツナ缶、調製豆乳、しらす干し、ピザ用チーズ	キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、しょうがおろし、たまねぎ、カットわかめ	はいが精米、きび砂糖、食パン	水、食塩、料理酒、こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、マヨネーズ	エネルギー 492kcal たんぱく質 25.1g 脂質 12.4g 炭水化物 73.9g 塩分 2.1g
24 金	ごはん ドライカレー フライドポテト もも	◎豆乳 ◎アイスクリーム	豚ひき肉、調製豆乳、アイスクリーム	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、黄桃缶	はいが精米、じゃがいも、揚げ油、ごま油、炒め油	水、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース	エネルギー 645kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.8g 炭水化物 117.2g 塩分 0.6g
25 土	焼きとり丼 みそ汁(ねぎわかめ)	◎豆乳 ◎クリームパン	鶏もも肉、調製豆乳	たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	はいが精米	焼き鳥のたれ、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、クリームパン	エネルギー 433kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.5g 炭水化物 68.5g 塩分 1.2g
27 月	ごはん 白身魚の南蛮漬け こまみそきんぴら すまし汁	◎豆乳 ◎ピザトースト	キングクリップ、いんげんまめ、調製豆乳、ツナ缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ごぼう、カットわかめ	はいが精米、炒め油、きび砂糖、しらす干し、すりごま、食パン	水、こいくちしょうゆ、穀物酢、料理酒、かつおだし、米みそ、食塩、かつお・昆布だし、ピザ用ソース	エネルギー 464kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.1g 炭水化物 77.7g 塩分 1.6g
28 火	沖縄そば もやしのごま和え オレンジ	◎豆乳 ◎みそおにぎり	いんげんまめ、調製豆乳、ツナ缶	万能ねぎ、りょくどうもやし、にんじん、パレソシアオレンジ	沖縄そば、きび砂糖、すりごま、はいが精米	三枚肉、料理酒、本みりん、かまぼこ(そぼろ)、豚骨(そぼろ)、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、水、米みそ	エネルギー 469kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.3g 炭水化物 85.9g 塩分 3.0g
29 水	ごはん 鶏肉みそ焼き 野菜ソテー もずくスープ	◎豆乳 ◎ゼリー	鶏もも肉、ツナ缶、調製豆乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、もずく、えのきたけ、万能ねぎ	はいが精米、きび砂糖、すりごま、ごま油、炒め油	水、米みそ、みりん、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、オレンジゼリー	エネルギー 361kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.4g 炭水化物 53.7g 塩分 0.9g
30 木	青菜おにぎり みそ汁 もも			カットわかめ、黄桃缶	はいが精米	水、ふりかけ(青菜)、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 146kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.8g 炭水化物 32.4g 塩分 0.8g

☆行事、材料等の都合により献立が変更することがあります

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です