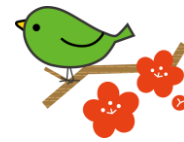




# 献立表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1 水	ご飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 りんご	413 17.9 11.5	板こんにゃく、砂糖 マヨネーズ	トラウト鮭、鶏ミンチ 大豆、豆腐、油揚げ ひじき、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、りんご	わかめおにぎり
2 木	ご飯	鶏肉の照り煮 野菜の白和え 麩のみそ汁・バナナ	424 16.8 13	小麦粉、板こんにゃく 砂糖、麩、マヨネーズ じゃがいも	鶏肉、豆腐 ちくわ、みそ、卵 こま、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 小松菜、干しいたけ、切干大根 バナナ	オイルクッキー
3 金	ご飯	鬼ドライカレー コールスローサラダ いちご	500 16.9 15.7	小麦粉、砂糖 マヨネーズ	合ミンチ 大豆、粉チーズ、ハム 卵、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり 干しいたけ、コーン、いちご	恵方巻ロール 
4 土	給食室掃除(お弁当・水筒) 						
6 月	ご飯	さわらの五目あんかけ ピーマンのじゃこ炒め 豆腐のみそ汁・バナナ	430 18.6 10.3	片栗粉、砂糖 ごま油	さわら、鶏ミンチ 豆腐、みそ、カットワカメ しらす、牛乳	ピーマン、玉ねぎ、人参、コーン 干しいたけ、バナナ	鶏そぼろおにぎり
7 火	ご飯	マーボー白菜 ジャーマンポテト ネーブル	420 14.4 15.7	小麦粉、砂糖 じゃがいも、油	豚ミンチ、大豆、みそ バター、粉チーズ、こま ベーコン、きな粉、牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、小松菜 竹の子、干しいたけ ネーブル、パセリ	きな粉クッキー
8 水	ご飯	豆腐とレンコンのつくね ひじきサラダ いちご	406 15.1 11	パン粉、片栗粉、砂糖 マヨネーズ	豆腐、鶏ミンチ ハム、ひじき 牛乳	人参、玉ねぎ、れんこん きゅうり、切干大根、干しいたけ いちご	ふりかけおにぎり
9 木	ご飯	治部煮 白菜ごま酢和え バナナ	409 15.5 12.7	ホットケーキ粉 砂糖、油	鶏肉、生揚げ、おから 油揚げ、ちくわ、こま 豆乳、牛乳	大根、人参、白菜、れんこん ささがきごぼう、ほうれん草 干しいたけ、きゅうり、バナナ	小松菜ドーナツ
10 金	ご飯	納豆のすり身揚げ 炒めビーフン りんご	412 16.7 11.6	ビーフン、片栗粉 小麦粉、マヨネーズ、油	たらのすり身、豚肉 豆腐、卵、納豆 バター、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、干しいたけ、葉ねぎ りんご、バナナ	バナナケーキ
13 月	ご飯	鮭のポテト焼き きんぴらごぼう バナナ	432 18.5 11.8	糸こんにゃく、砂糖 パン粉、じゃがいも	トラウト鮭、豚肉 しらす、こま、豆乳 牛乳	人参、小松菜、ささがきごぼう 切干大根、れんこん、バナナ	青菜のおにぎり
14 火	ご飯	肉じゃが キャベツのおひたし ネーブル	419 13.3 14.5	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく ホットケーキ粉	豚肉、油揚げ しらす、かつお節、牛乳	キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参 ほうれん草、干しいたけ、ネーブル	ココアケーキ
15 水	ご飯	豚カツ 春雨サラダ バナナ	430 15.5 13.1	春雨、小麦粉、パン粉 マヨネーズ、油	豚肉、ハム 鮭、牛乳	人参、コーン、きゅうり ほうれん草、バナナ	鮭おにぎり
16 木	ご飯	すき焼き風煮 大根なます りんご	403 13.7 14.6	糸こんにゃく、砂糖 片栗粉、麩、じゃがいも	豚肉、豆腐、しらす、油揚げ バター、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、きゅうり 干しいたけ、春菊、白菜 りんご	じゃがいももち
17 金	ご飯	ハンバーグ ポテトサラダ 麩のみそ汁・いちご	420 17.2 13	ホットケーキ粉、砂糖 片栗粉、じゃがいも 麩、マヨネーズ	合ミンチ ハム、みそ、卵 バター、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 きゅうり、いちご、干しいたけ	ホットケーキ
18 土	ご飯	肉豆腐丼 卵のみそ汁 りんご	393 15.9 9.9	じゃがいも、麩、砂糖	豆腐、牛肉 みそ、卵、カットワカメ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根 りんご	お菓子
20 月	ご飯	さばのみそ焼き 切干大根の煮物 バナナ	443 17 16.1	砂糖、スティックパン	さば、鶏ミンチ みそ、油揚げ、牛乳	小松菜、人参、切干大根 玉ねぎ、バナナ	スティックパン
21 火	ご飯	ハヤシライス フルーツヨーグルト	471 14.8 18.6	小麦粉、砂糖	牛肉、大豆、チーズ 生クリーム、ヨーグルト バター、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、干しいたけ バナナ、いちご、パイン缶、みかん缶 オレンジ	マドレーヌ
22 水	ご飯	鶏肉の味噌ころばし じゃこサラダ ネーブル	401 14.2 8.7	じゃがいも、砂糖 板こんにゃく、里芋	鶏肉、油揚げ、みそ しらす、ひじき、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 ささがきごぼう、生姜 干しいたけ、ネーブル	ひじきおにぎり
24 金	ご飯	まぐろの五色揚げ 豚汁 りんご	434 21.3 12.1	マカロニ、砂糖、油 板こんにゃく、さつまいも	豚しゃぶ、まぐろ 豚肉、豆腐、大豆 みそ、油揚げ、きな粉 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、白菜 干しいたけ、ささがきごぼう りんご	マカロニきな粉
25 土	ご飯	三色丼 じゃがいものみそ汁 ネーブル	400 16.2 11.4	じゃがいも、砂糖	鶏ミンチ、卵 みそ、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、小松菜 切干大根、干しいたけ、ネーブル	お菓子
27 月	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き じゃがいもの信田煮 バナナ	403 17 8.9	じゃがいも、マヨネーズ	カラスカレイ 鶏ミンチ、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、人参、いんげん、しめじ、 干しいたけ、えのきたけ クリームコーン、ほうれん草、バナナ	きのこおにぎり
28 火	ご飯	おでん風煮 春雨チャプチェ りんご	401 12.8 12.9	板こんにゃく、砂糖 グラニュー糖 ホットケーキ粉、春雨	生揚げ、ウインナー、鶏肉 ちくわ、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、大根、小松菜 ピーマン、コーン、干しいたけ りんご	メロンパン風スコーン