

# 7,8か月ころの離乳食献立表

2020年5月

# ゆらりん高輪保育園

曜日	日付	献立	材料名
月	18	7倍かゆ 鶏と野菜の煮物 たまねぎのサラダ おくらのスープ	米 鶏ひき肉 たまねぎ だし 片栗粉 たまねぎ かつお節 おくら にんじん 木綿豆腐 だし
火	19	7倍かゆ 魚の野菜あんかけ キャベツの和え物 かぼちやの和風ポタージュ	米 ※魚(かれい、しらす) たまねぎ にんじん だし 片栗粉 キャベツ にんじん 小松菜 かぼちや たまねぎ だし 豆乳
水	20	海鮮うどん ブロッコリーの煮物 さつまいもヨーグルト煮	うどん ※魚(かれい、しらす) ちんげん菜 にんじん だし ブロッコリー だし さつまいも ヨーグルト
木	7 21	7倍かゆ 和風ミートローフ かぶの和え物 ほうれん草のすまし汁	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 たまねぎ にんじん かぶ かぶ菜 にんじん ほうれん草 焼き麩 だし
金	8 22	7倍かゆ 魚の煮物 ポテトサラダ 新玉ねぎとにんじんのスープ	米 ※魚(かれい、しらす) だし 片栗粉 じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ にんじん だし
土	9 23	しらすかゆ 大根のそぼろ煮 キャベツのスープ	米 しらす干し たまねぎ にんじん 青のり 大根 にんじん 鶏ひき肉 だし 片栗粉 キャベツ たまねぎ だし

※仕入れ状況によって変動することがあるので、記してあるいづれかを使用いたします。

曜日	日付	献立	材料名
月	11 25	7倍かゆ 鶏の煮物 小松菜の和え物 豆腐のスープ	米 鶏ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ だし 片栗粉 小松菜 にんじん もやし 木綿豆腐 だし
火	12 26	パンかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいもトマト煮 大根のスープ	食パン 育児用ミルク ※魚(かれい、しらす) たまねぎ きゅうり だし 片栗粉 じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 だし 大根 だし
水	13 27	7倍かゆ 鶏の煮物 にんじんの煮物 納豆汁	米 鶏ひき肉 だし 片栗粉 にんじん だし にんじん ひきわり絹豆 だし
木	14 28	7倍かゆ 春雨と鶏の煮物 にんじんサラダ しらすのスープ	米 春雨 鶏ささみ にんじん たまねぎ だし 片栗粉 にんじん だし しらす干し たまねぎ だし
金	1	7倍かゆ 魚の煮物 マツシユかぼちや にゅうめん	米 ※魚(かれい、しらす) だし 片栗粉 かぼちや だし そうめん ちんげん菜 だし
金	15 29	しらすうどん コールスローサラダ にんじんのスープ	うどん しらす干し たまねぎ ほうれん草 だし キャベツ にんじん きゅうり 塩 砂糖 油 にんじん だし
土	2 16 30	鶏そぼろかゆ きゅうりおおかか和え かぶのスープ	米 鶏ひき肉 だし いんげん きゅうり かつお節 かぶ かぶ菜 だし

# 9~11か月ころの離乳食献立表

2020年5月

ゆらりん高輪保育園

曜日	日付	献立		材料	栄養価	
月	11 25	昼食	5倍かゆ 豚の煮物 小松菜のツナ和え 豆腐のみそ汁	米 豚肉 たまねぎ しょうゆ だし 小松菜 にんじん もやし ツナ缶 しょうゆ 木綿豆腐 だし みそ	エネルギー	207
			たんぱく質	8.5		
			新じゃがのおやき	小麦粉 じゃがいも 青のり 塩 油	脂質	4.8
					塩分	0.6
火	12 26	昼食	食パン 白身魚と野菜の煮物 じゃがいものトマト煮 大根のスープ	食パン ※魚(かれい、しらす、鮭、たら、かじき) たまねぎ きゅうり 赤パプリカ しょうゆ 砂糖 だし じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 塩 砂糖 油 大根 だし しょうゆ 塩	エネルギー	227
			たんぱく質	10.8		
			ごまみそかゆ	米 みそ 砂糖 すりごま	脂質	3.8
					塩分	1.1
水	13 27	昼食	5倍かゆ 鶏の煮物 にんじんのきんぴら 納豆汁	米 鶏もも肉 しょうゆ だし にんじん ビーマン しょうゆ 砂糖 油 にんじん ねぎ ひきわり納豆 みそ だし	エネルギー	172
			たんぱく質	6.9		
			かぼちゃのおやき	小麦粉 砂糖 塩 かぼちゃ 油	脂質	3.1
					塩分	0.6
木	14 28	昼食	5倍かゆ 春雨の中華炒め にんじんサラダ しらすとわかめのスープ	米 春雨 豚肉 にんじん たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 にんじん 塩 わかめ たまねぎ しらす干し だし しょうゆ 塩	エネルギー	228
			たんぱく質	7		
			大豆のおかゆ	米 大豆水煮 ひじき しょうゆ	脂質	3.9
					塩分	0.7
金	1	昼食	わかめかゆ 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 にゅうめん	米 わかめ 塩 ※魚(かれい、しらす、鮭、たら、かじき) 塩 油 かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖 鶏もも肉 そうめん ちんげん菜 だし しょうゆ 塩	エネルギー	210
			たんぱく質	8.1		
			ほうれん草のおやき	小麦粉 ほうれん草 砂糖 油	脂質	4.6
					塩分	0.7
金	15 29	昼食	鮭のスパゲティ コールスローサラダ レタスのスープ	スパゲティ 鮭 たまねぎ ほうれん草 油 しょうゆ 砂糖 だし キャベツ にんじん きゅうり 塩 砂糖 油 レタス だし しょうゆ 塩	エネルギー	210
			たんぱく質	9.4		
			鶏かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ 塩	脂質	3.4
					塩分	0.5
土	2 16 30	昼食	鶏そぼろかゆ きゅうりのおかか和え かぶのみそ汁	米 鶏ひき肉 にんじん 油 しょうゆ 砂糖 だし いんげん きゅうり かつお節 しょうゆ かぶ かぶ葉 だし みそ	エネルギー	164
			たんぱく質	6.5		
			きなこかゆ	米 塩 砂糖 きなこ	脂質	4
					塩分	0.5
月	18	昼食	7倍かゆ 鶏と大豆の煮物 マカロニサラダ おくらのスープ	米 鶏もも肉 大豆水煮 たまねぎ だし しょうゆ 砂糖 マカロニ たまねぎ 塩 木綿豆腐 おくら にんじん だし しょうゆ	エネルギー	186
			たんぱく質	8.4		
			お好み焼き	小麦粉 豚ひき肉 キャベツ ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 かつお節	脂質	3.6
					塩分	0.6
火	19	昼食	5倍かゆ 魚の野菜あんかけ キャベツのごまみそ和え かぼちゃの和風ポタージュ	米 ※魚(かれい、しらす、鮭、たら、かじき) たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 キャベツ にんじん 小松菜 すりごま みそ 砂糖 かぼちゃ たまねぎ 油 塩 豆乳 だし	エネルギー	216
			たんぱく質	8.3		
			豆腐のおやき	小麦粉 絹豆腐 砂糖 油	脂質	3.8
					塩分	0.2
水	20	昼食	海鮮うどん ブロッコリーのソテー さつまいものヨーグルト煮	うどん たら ちんげん菜 にんじん ねぎ だし しょうゆ 塩 ブロッコリー 油 塩 さつまいも ヨーグルト 砂糖	エネルギー	163
			たんぱく質	7.6		
			混ぜかゆ	米 豚ひき肉 にんじん しょうゆ 塩 ごま油	脂質	3
					塩分	0.6
木	7 21	昼食	5倍かゆ 和風ミートローフ かぶの和え物 ほうれん草のすまし汁	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 片栗粉 たまねぎ にんじん 青のり ごま かぶ かぶ葉 にんじん しょうゆ ほうれん草 ねぎ 焼き麩 しょうゆ 塩 だし	エネルギー	175
			たんぱく質	7.3		
			しらすパンかゆ	食パン しらす干し 青のり	脂質	3.9
					塩分	0.7
金	8 22	昼食	5倍かゆ 魚の照り煮 ポテトサラダ 新玉ねぎのみそ汁	米 ※魚(かれい、しらす、鮭、たら、かじき) しょうゆ 砂糖 だし じゃがいも にんじん きゅうり 塩 たまねぎ にんじん わかめ だし みそ	エネルギー	214
			たんぱく質	7.9		
			クリームコーンマカロニ	マカロニ たまねぎ クリームコーン缶 油 塩	脂質	2.5
					塩分	0.6
土	9 23	昼食	ツナかゆ 大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	米 ツナ缶 たまねぎ にんじん しょうゆ 塩 青のり 大根 にんじん 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 油 だし キャベツ たまねぎ だし みそ	エネルギー	211
			たんぱく質	8.5		
			おかがかゆ	米 かつお節 しらす干し しょうゆ	脂質	3.9
					塩分	0.5

※仕入れ状況によって変動することがありますので、献立に記してあるいずれかを使用いたします。

# 献立表

★3歳未満児用

2020年5月

ゆらりん高輪保育園

曜日	日付	牛乳	献立名	材料名	午後おやつ	栄養価	
金	1	牛乳	若竹ごはん	米 わかめ たけのこ(水煮) 塩	かしわ餅風蒸しパン	エネルギーkcal	481
			魚の塩焼き	※魚(鮭、赤魚、タラ、カジキ、カレイ、サバ) 塩 油	牛乳	たんぱく質g	21.9
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖	ホットケーキ粉 こしあん	脂質g	11.3
			にゅうめん	鶏もも肉 そうめん しいたけ ちんげん菜 だし しょうゆ 塩	ほうれん草 牛乳	塩分g	1.5
果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)						
金	15 29	牛乳	鮭のクリームスパゲティ	スパゲティ 鮭 たまねぎ ほうれん草 しめじ クリームシチューの素 油	鶏おこわ	エネルギーkcal	573
			コールスローサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 塩 酢 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	24.7
			レタスとベーコンのスープ	レタス ベーコン えのき しょうゆ 塩 だし	米 もち米 しいたけ	脂質g	17.5
			果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	鶏ひき肉 いんげん しょうゆ	塩分g	1.3
土	2 16 30	牛乳	鶏そぼろ丼	米 鶏ひき肉 にんじん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 いんげん	ミルクずもち	エネルギーkcal	480
			きゅうりのおかか和え	きゅうり かつお節 ごま油 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g	18.5
			かぶのみそ汁	かぶ かぶ葉 油揚げ だし みそ	牛乳 片栗粉 砂糖	脂質g	16.4
			果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	きな粉	塩分g	1.3
月	18	牛乳	ごはん	米	お好み焼き	エネルギーkcal	543
			鶏のマーマレード焼き	鶏もも肉 大豆水煮 たまねぎ しょうゆ マーマレード 油	牛乳	たんぱく質g	22.2
			マカロニのトマト和え	マカロニ たまねぎ ベーコン ピーマン ケチャップ 油 塩	小麦粉 豚ひき肉 キャベツ	脂質g	18.0
			オクラのスープ	木綿豆腐 おくら にんじん だし しょうゆ 塩	ねぎ 油 お好みソース	塩分g	1.3
果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	マヨドレ かつお節					
火	19	牛乳	ごはん	米	豆腐のもちもちケーキ	エネルギーkcal	591
			魚のカレーあん	※魚(鮭、赤魚、タラ、カジキ、カレイ、サバ)片栗粉 油 たまねぎ にんじん カレールー しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 万能ねぎ	牛乳	たんぱく質g	21.3
			キャベツのごまみそ和え	キャベツ にんじん 小松菜 すりごま 酢 みそ 砂糖	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	23.1
			かぼちゃの和風ポタージュ	かぼちゃ たまねぎ 油 塩 だし 豆乳 パセリ粉	絹ごし豆腐 いちごジャム	塩分g	1.1
果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	バター					
水	20	牛乳	海鮮うどん	うどん たら ちんげん菜 えのき にんじん ねぎ 油揚げ だし しょうゆ 塩	チャーハンおにぎり	エネルギーkcal	464
			ブロッコリーとウインナーのソテー	ブロッコリー ウインナー コーン缶 油 塩	牛乳	たんぱく質g	19.1
			さつまいものヨーグルト和え	さつまいも ヨーグルト 砂糖	米 豚ひき肉 にんじん	脂質g	14.9
			果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	万能ねぎ しょうゆ 塩	塩分g	1.2
木	7 21	牛乳	ごはん	米	じゃこトースト	エネルギーkcal	505
			和風ミートローフ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 たまねぎ れんこん にんじん みそ 砂糖 塩 青のり ごま	牛乳	たんぱく質g	19.3
			かぶの塩昆布和え	かぶ かぶ葉 コーン缶 にんじん 塩昆布	食パン しらす干し マヨドレ	脂質g	15.2
			ほうれん草のすまし汁	ほうれん草 ねぎ 焼き麩 だし しょうゆ 塩	チーズ 青のり	塩分g	1.6
果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)						
金	8 22	牛乳	ゆかりごはん	米 ゆかり	クリームコーンペンネ	エネルギーkcal	489
			魚の照り焼き	※魚(鮭、赤魚、タラ、カジキ、カレイ、サバ) しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g	18.6
			ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ 塩	マカロニ たまねぎ ベーコン	脂質g	15.1
			新玉ねぎのみそ汁	たまねぎ にんじん わかめ だし みそ	クリームコーン缶 牛乳 油	塩分g	1.2
果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	粉チーズ コンソメ パセリ粉 塩					
土	9 23	牛乳	ツナチャーハン	米 ツナ缶 たまねぎ にんじん ごま油 しょうゆ 塩 青のり	きつねおにぎり	エネルギーkcal	548
			大根のそぼろ煮	大根 にんじん 鶏ひき肉 だし しょうゆ 砂糖 油 片栗粉	牛乳	たんぱく質g	19.4
			キャベツのみそ汁	キャベツ たまねぎ だし みそ	米 油揚げ しょうゆ 砂糖	脂質g	17.5
			果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	かつお節	塩分g	1.3
月	11 25	牛乳	ごはん	米	新じゃがのホットケーキ	エネルギーkcal	495
			豚の生姜焼き	豚肉 えのき たまねぎ しょうが しょうゆ 油	牛乳	たんぱく質g	21.0
			小松菜のツナマヨ和え	小松菜 にんじん もやし ツナ缶 マヨドレ しょうゆ	ホットケーキ粉 じゃがいも	脂質g	19.3
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐 油揚げ 万能ねぎ だし みそ	青のり 塩 牛乳 粉チーズ	塩分g	1.4
果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	油					
火	12 26	牛乳	食パン	食パン	みそ焼きおにぎり	エネルギーkcal	504
			魚のフライ	※魚(鮭、赤魚、タラ、カジキ、カレイ、サバ) 塩 小麦粉 パン粉 油 たまねぎ きゅうり 赤パプリカ マヨドレ 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質g	23.0
			じゃがいものトマト煮	じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 コンソメ 塩 砂糖 油	米 みそ 砂糖	脂質g	14.1
			きのこ大根のスープ	大根 しめじ えのき だし しょうゆ 塩		塩分g	1.7
果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)						
水	13 27	牛乳	ごはん	米	かぼちゃクッキー	エネルギーkcal	513
			鶏のチーズ焼き	鶏もも肉 しょうゆ チーズ	牛乳	たんぱく質g	18.9
			春ごぼうのきんぴら	ごぼう にんじん ピーマン しょうゆ 砂糖 ごま油	小麦粉 バター 砂糖 塩	脂質g	16.7
			納豆汁	にんじん ねぎ ひきわり納豆 油揚げ だし みそ	かぼちゃ 砂糖	塩分g	1.4
果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)						
木	14 28	牛乳	ごはん	米	大豆のおやつかき揚げ	エネルギーkcal	516
			春雨の中華炒め	春雨 豚肉 にんじん たまねぎ たら しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉	牛乳	たんぱく質g	17.6
			コーンサラダ	コーン缶 にんじん マヨドレ パセリ粉	大豆水煮 ひじき にんじん ごま	脂質g	19.2
			しらすとわかめスープ	わかめ たまねぎ しらす干し だし しょうゆ 塩 ごま油	たまねぎ 小麦粉 油 砂糖	塩分g	1.5
果物	※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	ベーキングパウダー 塩 しょうゆ					

\* 行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。

\* 魚・果物に関しては仕入れの状況により食材の変動がありますので、献立に記してあるいずれかを使用します。

【今月の栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	513	20.2	16.7	1.4

# 献立表

★3歳以上児用

2020年5月

ゆらりん高輪保育園

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
金	1	若竹ごはん 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 にゅうめん 果物	米 わかめ たけのこ(水煮) 塩 ※魚(鮭、赤魚、タラ、カジキ、カレイ、サバ) 塩 油 かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖 鶏もも肉 そうめん しいたけ ちんげん菜 だし しょうゆ 塩 ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	かしわ餅風蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 こしあん ほうれん草 牛乳	エネルギーkcal 548 たんぱく質g 24.8 脂質g 11.1 塩分g 1.7
金	15 29	鮭のクリームスパゲティ コーンスローサラダ レタスとベーコンのスープ 果物	スパゲティ 鮭 たまねぎ ほうれん草 しめじ クリームシチューの素 油 キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 塩 酢 砂糖 油 レタス ベーコン えのき しょうゆ 塩 だし ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	鶏おこわ 牛乳 米 もち米 しいたけ 鶏ひき肉 いんげん しょうゆ 塩 ごま油	エネルギーkcal 663 たんぱく質g 28.2 脂質g 18.9 塩分g 1.6
土	2 16 30	鶏そぼろ丼 きゅうりのおかか和え かぶのみそ汁 果物	米 鶏ひき肉 にんじん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 いんげん きゅうり かつお節 ごま油 しょうゆ かぶ かぶ葉 油揚げ だし みそ ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	ミルクずもち 牛乳 牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉	エネルギーkcal 546 たんぱく質g 20.5 脂質g 17.5 塩分g 1.6
月	18	ごはん 鶏のマーマレード焼き マカロニのトマト和え オクラのスープ 果物	米 鶏もも肉 大豆水煮 たまねぎ しょうゆ マーマレード 油 マカロニ たまねぎ ベーコン ピーマン ケチャップ 油 塩 木綿豆腐 おくら にんじん だし しょうゆ 塩 ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	お好み焼き 牛乳 小麦粉 豚ひき肉 キャベツ ねぎ 油 お好みソース マヨドレ かつお節	エネルギーkcal 627 たんぱく質g 25.3 脂質g 19.6 塩分g 1.5
火	19	ごはん 魚のカレーあん キャベツのごまみそ和え かぼちゃの和風ポタージュ 果物	米 ※魚(鮭、赤魚、タラ、カジキ、カレイ、サバ)片栗粉 油 たまねぎ にんじん カレールー しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 万能ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 すりごま 酢 みそ 砂糖 かぼちゃ たまねぎ 油 塩 だし 豆乳 パセリ粉 ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	豆腐のもちもちケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 絹ごし豆腐 いちごジャム バター	エネルギーkcal 685 たんぱく質g 24.0 脂質g 25.9 塩分g 1.3
水	20	海鮮うどん ブロッコリーとウインナーのソテー さつまいものヨーグルト和え 果物	うどん たら ちんげん菜 えのき にんじん ねぎ 油揚げ だし しょうゆ 塩 ブロッコリー ウインナー コーン缶 油 塩 さつまいも ヨーグルト 砂糖 ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	チャーハンおにぎり 牛乳 米 豚ひき肉 にんじん 万能ねぎ しょうゆ 塩 ごま油 しょうが	エネルギーkcal 526 たんぱく質g 21.2 脂質g 15.6 塩分g 1.4
木	7 21	ごはん 和風ミートローフ かぶの塩昆布和え ほうれん草のすまし汁 果物	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 たまねぎ れんこん にんじん みそ 砂糖 塩 青のり ごま かぶ かぶ葉 コーン缶 にんじん 塩昆布 ほうれん草 ねぎ 焼き麩 だし しょうゆ 塩 ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	じゃこトースト 牛乳 食パン しらす干し マヨドレ チーズ 青のり	エネルギーkcal 577 たんぱく質g 21.6 脂質g 16.1 塩分g 2.0
金	8 22	ゆかりごはん 魚の照り焼き ポテトサラダ 新玉ねぎのみそ汁 果物	米 ゆかり ※魚(鮭、赤魚、タラ、カジキ、カレイ、サバ) しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ 塩 たまねぎ にんじん わかめ だし みそ ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	クリームコーンパンネ 牛乳 マカロニ たまねぎ ベーコン クリームコーン缶 牛乳 油 粉チーズ コンソメ パセリ粉 塩	エネルギーkcal 564 たんぱく質g 20.6 脂質g 15.9 塩分g 1.4
土	9 23	ツナチャーハン 大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 果物	米 ツナ缶 たまねぎ にんじん ごま油 しょうゆ 塩 青のり 大根 にんじん 鶏ひき肉 だし しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 キャベツ たまねぎ だし みそ ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	きつねおにぎり 牛乳 米 油揚げ しょうゆ 砂糖 かつお節	エネルギーkcal 630 たんぱく質g 21.7 脂質g 18.8 塩分g 1.8
月	11 25	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜のツナマヨ和え 豆腐のみそ汁 果物	米 豚肉 えのき たまねぎ しょうが しょうゆ 油 小松菜 にんじん もやし ツナ缶 マヨドレ しょうゆ 木綿豆腐 油揚げ 万能ねぎ だし みそ ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	新じゃがのホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 じゃがいも 青のり 塩 牛乳 粉チーズ 油	エネルギーkcal 572 たんぱく質g 23.5 脂質g 19.3 塩分g 1.6
火	12 26	食パン 魚のフライ じゃがいものトマト煮 きのこ大根のスープ 果物	食パン ※魚(鮭、赤魚、タラ、カジキ、カレイ、サバ) 塩 小麦粉 パン粉 油 たまねぎ きゅうり 赤パプリカ マヨドレ 酢 砂糖 じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 コンソメ 塩 砂糖 油 大根 しめじ えのき だし しょうゆ 塩 ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	みそ焼きおにぎり 牛乳 米 みそ 砂糖	エネルギーkcal 577 たんぱく質g 26.3 脂質g 14.6 塩分g 2.1
水	13 27	ごはん 鶏のチーズ焼き 春ごぼうのきんぴら 納豆汁 果物	米 鶏もも肉 しょうゆ チーズ ごぼう にんじん ピーマン しょうゆ 砂糖 ごま油 にんじん ねぎ ひきわり納豆 油揚げ だし みそ ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	かぼちゃクッキー 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 塩 かぼちゃ 砂糖	エネルギーkcal 593 たんぱく質g 21.2 脂質g 18.4 塩分g 1.7
木	14 28	ごはん 春雨の中華炒め コーンサラダ しらすとわかめのスープ 果物	米 春雨 豚肉 にんじん たまねぎ たら しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 コーン缶 にんじん マヨドレ パセリ粉 わかめ たまねぎ しらす干し だし しょうゆ 塩 ごま油 ※果物(りんご、オレンジ、バナナ)	大豆のおやつかき揚げ 牛乳 大豆水煮 ひじき にんじん ごま たまねぎ 小麦粉 油 砂糖 ベーキングパウダー 塩 しょうゆ	エネルギーkcal 598 たんぱく質g 19.6 脂質g 18.8 塩分g 1.7

\* 行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。

\* 魚・果物に関しては仕入れの状況により食材の変動がありますので、献立に記してあるいずれかを使用します。

【今月の栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	585	23.4	17.5	1.6
平均栄養量	590	22.7	17.7	1.6