

[illegible]

日	曜	曜 日	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
15	火	昼食	ご飯 キッズヤンニョムチキン キャベツの塩昆布和え オレンジ 中華スープ		ご飯 白ごま ごま油 サラダ油	鶏肉 塩昆布 わかめ	サニーレタス キャベツ 玉葱	エネルギー タンパク質	574(479) 17.7(16.7)
		間食	ルマンド・ソフトサラダ◎ 牛乳	小麦 卵 乳	ルマンド ソフトサラダせんべい	牛乳		脂質 塩分	23.7(18.4) 2.0(1.6)
16	水	昼食	ロールパン ミネストローネ タンドリーチキン ミルクスイーツ	小麦 卵 乳	ロールパン マカロニ	鶏肉 牛乳 パーコン ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 セロリ キャベツ 黄桃缶	エネルギー タンパク質	558(473) 20.8(18.6)
		間食	野菜スティック 牛乳	乳 卵	マヨネーズ 砂糖	味噌 牛乳	胡瓜 人参 大根	脂質 塩分	24.3(21.8) 2.1(1.8)
17	木	昼食	ふりかけご飯 鮭のマヨコーン焼き 炒り豆腐 梨 味噌汁	卵	ご飯 油 マヨネーズ	かつおふりかけ 鮭 木綿豆腐 卵	ブロッコリー パセリ コーン 絹さや 椎茸 梨	エネルギー タンパク質	567(483) 24.2(19.9)
		間食	せんべい・おかき 牛乳	乳	せんべい おかき	牛乳		脂質 塩分	21.2(18.6) 2.0(1.5)
18	金	昼食	焼きうどん ジョアブルーベリー	小麦	うどん	豚肉 ジョアブルーベリー 糸かつお	キャベツ 玉葱 人参 もやし	エネルギー タンパク質	547(509) 18.4(18.3)
		間食	昆布とツナのおにぎり 牛乳	乳	ご飯	ツナ 昆布 牛乳		脂質 塩分	17.4(17.2) 2.6(2.1)
19	土	間食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳	あんぱん			エネルギー	112.0
21	月		敬老の日						
22	火		国民の休日						
23	水		秋分の日						
24	木	昼食	菜飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 ふ サラダ油 砂糖	鮭 厚焼き卵 ひじき 油揚げ 味噌 絹ごし豆腐	菜飯の素 人参 いんげん オレンジ	エネルギー タンパク質	601(522) 27.5(25.4)
		間食	きな粉おはぎ 牛乳	乳	ご飯	きな粉 牛乳	いんげん 人参	脂質 塩分	14.3(13.7) 3.3(2.7)
25	金	昼食	きのご飯 てんぷら 胡麻和え 梨 清まし汁	卵	ご飯 砂糖 白ごま	ささ身 竹輪 油揚げ あおのり 絹ごし豆腐	しいたけ しめじ ひらたけ マッシュルーム 茄子 ほうれん草 人参 みつば	エネルギー タンパク質	527(507) 20.3(19.7)
		間食	うさぎまんじゅう 牛乳	小麦 卵 乳	ホットケーキミックス 砂糖 さつま芋 サラダ油	牛乳		脂質 塩分	13.0(14.3) 3.0(2.5)
26	土	間食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳	あんぱん			エネルギー	112.0
28	月	昼食	ご飯 松風焼き(豆腐入り) さつま芋の胡麻煮 オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 さつま芋 黒ごま	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	サニーレタス いんげん オレンジ キャベツ もやし	エネルギー タンパク質	591(528) 20.5(19.2)
		間食	揚げパン風ロールパン 牛乳	小麦 卵 乳	ロールパン パン粉 油 砂糖 小麦粉	牛乳		脂質 塩分	17.9(17.5) 1.5(1.2)
29	火	昼食	ご飯 錦糸焼売 春雨中華和え バナナ 中華スープ	卵	ご飯 春雨 中華ドレッシング	豚挽き肉 錦糸卵 わかめ	サニーレタス 胡瓜 人参 バナナ 玉葱	エネルギー タンパク質	551(476) 17.8(16.7)
		間食	エリーゼ・プティチュル◎ 牛乳	小麦 卵 乳	エリーゼ・プティチュル			脂質 塩分	20.4(17.6) 1.3(1.4)
30	水	昼食	ジャムサンド(チョコ ◎・いちごジャム) 鶏肉のクリーム煮 南瓜のヨーグルトサラダ オレンジ コンソメスープ	小麦 乳 卵	食パン 小麦粉 チョコ いちごジャム マーガリン マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	サニーレタス 南瓜 レーズン 玉葱 人参 コーン オレンジ	エネルギー タンパク質	611(512) 20.8(18.2)
		間食	菜飯おにぎり 牛乳	乳	ご飯	牛乳	菜飯の素	脂質 塩分	21.6(18.7) 2.0(1.8)

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合、給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。 ※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。
※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに变更して提供しております。
※() はあひる組・はと組の栄養量です。 ◎は3歳以下は別の物に変更
※使用材料を全て載せているわけではありません。