●は乳児午前おやつ
★は延長保育の
おやつになります

献立			食品名 赤 血・肉・骨をつくる	黄 熱・力のもとになる	緑 体調をととのえる	アレルゲン 3品目	栄養量 乳児	幼児	
19	①	食パン		パン		乳、小麦	エネルギー 355	370	kcal
(水)	②	ハンバーグ（きのこソース）	鶏肉、豚肉	片栗粉	玉葱、にんにく、生姜、平茸、しいたけ、マッシュルーム、トマト缶、トマトケチャップ		タンパク質 14.0	14.9	g
	③	ブロッコリーサラダ		マヨドレ	ブロッコリー、人参、コーン		脂質 11.4	12.4	g
	④	コンソメスープ		じゃが芋	玉葱、人参、パセリ		食塩相当量 1.5	1.9	g
	●	カルルス、牛乳	牛乳	小麦粉、でん粉		乳、小麦			
	★	クラッカーサンド		クラッカー	いちごジャム	小麦			
20	①	中華丼	豚肉	米、片栗粉、ゴマ油、オイスターソース	白菜、人参、青梗菜、たけのこ、きくらげ		エネルギー 430	461	kcal
(木)	②	ゴマ団子	つぶあん	ゴマ、もち米			タンパク質 14.4	16.0	g
	③	わかめスープ	わかめ		玉葱、人参、葱		脂質 10.4	10.6	g
							食塩相当量 1.6	2.2	g
	●	りんご、牛乳	牛乳		りんご	乳			
	★	ももの米粉蒸しパン	豆乳	米粉、ベーキングパウダー	黄桃缶				
21	①	ご飯		米			エネルギー 331	340	kcal
(金)	②	肉豆腐	豚肉、豆腐	こんにゃく	小松菜、人参		タンパク質 13.0	13.8	g
	③	キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ、人参、きゅうり		脂質 8.2	7.1	g
	④	えのきのみそ汁			えのき、人参、玉葱、葱		食塩相当量 1.3	1.4	g
	●	ぽたぽた焼、牛乳	牛乳	米、でん粉		乳			
	★	麩のラスク	きなこ	麩		小麦			
24	①	ご飯		米			エネルギー 323	334	kcal
(月)	②	鮭の塩焼き	鮭				タンパク質 16.8	18.5	g
	③	オクラのおかか和え	鰹節		オクラ、人参		脂質 5.9	4.5	g
	④	呉汁	油揚げ、大豆	みそ、里芋	かぼちゃ、人参、青葱		食塩相当量 0.8	1.1	g
	●	黒糖かりんとう、牛乳	牛乳	小麦粉、黒糖、はちみつ		乳、小麦			
	★	いちごフルーチェ	牛乳		いちご、りんご果汁	乳			
25	①	ご飯		米			エネルギー 321	340	kcal
(火)	②	豚肉のしょうが煮	豚肉	こんにゃく、ゴマ	玉葱、人参、生姜、にんにく		タンパク質 12.7	13.2	g
	③	ほうれん草の磯和え	のり	ゴマ油	ほうれん草、人参		脂質 7.3	7.7	g
	④	里芋のすまし汁		里芋	人参、ごぼう、葱		食塩相当量 0.8	1.0	g
	●	オレンジ、牛乳	牛乳		オレンジ	乳			
	★	大学芋		さつま芋					
26	①	ご飯		米			エネルギー 410	448	kcal
(水)	②	肉団子の甘酢煮	鶏肉、豚肉	片栗粉	玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ		タンパク質 11.4	11.9	g
	③	さつま芋サラダ		さつま芋、マヨドレ	玉葱、きゅうり		脂質 13.6	13.8	g
	④	もやしスープ	わかめ		もやし、玉葱、人参、コーン		食塩相当量 1.8	2.0	g
	●	サラダうす焼、牛乳	牛乳	米、魚介エキス調味料、たんぱく加水分解物		乳、小麦			
	★	わらび餅	きなこ	わらび粉					
27	①	洋風ピラフ	ベーコン	米	コーン、人参、グリンピース		エネルギー 367	411	kcal
(木)	②	タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト	じゃが芋、カレー粉	トマトケチャップ、ウスターソース	乳	タンパク質 17.1	19.2	g
	③	ブロッコリーサラダ		マヨドレ	ブロッコリー、人参、コーン		脂質 7.4	6.8	g
誕生日会	④	野菜チャウダー	豆乳	じゃが芋	玉葱、人参、しめじ、パセリ		食塩相当量 1.4	2.1	g
	⑤	オレンジゼリー			柑橘果汁				
	●	ぼんち揚、牛乳	牛乳、かつおだし粉末	米、でん粉		乳			
	★	米粉のココアケーキ	豆乳、ココア	米粉、ベーキングパウダー					
28	①	チキンカレーライス	鶏肉	米、カレールー、じゃが芋	玉葱、人参、りんご	乳、小麦	エネルギー 442	494	kcal
(金)	②	ツナパスタサラダ	ツナ	スパゲティー、マヨドレ	玉葱、人参、きゅうり、コーン	小麦	タンパク質 12.5	15.2	g
	③	牛乳	牛乳			乳	脂質 13.3	13.7	g
							食塩相当量 1.6	2.0	g
	●	ぱりんこ		米、でん粉、植物レシチン					
	★	たい焼き	つぶあん	小麦粉、米粉		小麦			
31	①	五目うどん	鶏肉	うどん	大根、ごぼう、玉葱、人参、葱	小麦	エネルギー 319	319	kcal
(月)	②	おからポテト	おから、豆乳	じゃが芋			タンパク質 10.2	10.3	g
	③	千切り大根のサラダ	ハム	マヨドレ	千切り大根、人参、きゅうり		脂質 9.3	9.1	g
							食塩相当量 1.4	1.9	g
	●	カルルス、牛乳	牛乳	小麦粉、でん粉		乳、小麦			
	★	ゆかりおにぎり		米、ゴマ	ゆかり				