

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・15	水	ごはん 鯖のソース焼き ジャがいもとコーンソテー 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜となるとみそ汁	牛乳 ボンデケーショ	さば、豚肉、高野豆腐、かつお節、なると みそ、牛乳、チーズ	米、砂糖、じゃがいも、バター、油 白玉粉、小麦粉	いんげん、コーン、ひじき、しめじ、大根 人参、グリーンピース、小松菜、ねぎ、わかめ
2・16	木	ナン キーマカレー 冬野菜みそドレッシングサラダ きのこスープ りんご 牛乳	お茶 汁ピーフン	豚肉、チーズ、生クリーム、しらす、みそ 鶏肉、牛乳、さつまあげ、かつお節	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター ごま、砂糖、ごま油、ピーフン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゃべつ れんこん、えのき、しめじ、りんご、白菜 わかめ、ねぎ
3・17	金	かやくごはん(★大阪府) おこのみ卵焼き(★大阪府) 白菜のじゃこ和え 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 バナナスクエア	鶏肉、油揚げ、卵、魚かまぼこ、かつお節 しらす、豆腐、みそ、豆乳、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、蒸しパンミックス	人参、ごぼう、舞茸、干しいたけ、玉ねぎ ほうれん草、白菜、小松菜、わかめ、大根 バナナ
4・18	土	さつまいもパン チキンクリームシチュー 切り干し大根サラダ みかん 牛乳	お茶 ライスボール	鶏肉、ツナ、牛乳、チーズ	パン、じゃがいも、油、小麦粉、バター ごま油、砂糖、ごま、米、パン粉	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草 切り干し大根、きゅうり、もやし、みかん
6・20	月	まつり寿司(★岡山県) 鶏肉照り焼き キャベツマヨネーズ和え はんぺんすまし汁	牛乳 ハムチーズサンド	卵、魚てんぷ、鶏肉、かにかまぼこ、はんぺん ハム、チーズ、牛乳、かつお節、豆腐	米、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ パン、マーガリン	人参、干しいたけ、れんこん、絹さや きゃべつ、きゅうり、小松菜、かんぴょう
7	火	味噌ほうとううどん(★山梨県) ししゃも竜田揚げ(1・2歳児白身魚) もやし中華和え みかん	牛乳 ツナマヨおにぎり	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、なると ししゃも、牛乳、ツナ	うどん、砂糖、油、春雨、ごま油、ごま 米、ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、もやし、きゅうり、ひじき みかん
8・22	水	ごはん マーボー豆腐 パンパンジー ほうれん草スープ	牛乳 麩ラスク バナナ	豆腐、豚肉、大豆、みそ、鶏肉、ベーコン 牛乳	米、油、ごま油、砂糖、春雨、ごま じゃがいも、麩、バター	人参、にら、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ きゅうり、もやし、きゃべつ、ほうれん草 バナナ
9・23	木	さつまいもパン チキンごまヨーグルト焼き フレンチサラダ トマト イタリアンスープ りんご 牛乳	お茶 いなり寿司	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、卵、かつお節 牛乳、油揚げ	パン、ごま、砂糖、油、じゃがいも、パン粉 米	きゃべつ、きゅうり、人参、トマト、玉ねぎ コーン、ほうれん草、りんご
10	金	ごはん ゼリーフライ(★埼玉県) ブロッコリー和え トマト 炒り豆腐 大根と小松菜みそ汁 カップヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	卵、牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、油揚げ みそ、ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖 蒸しパンミックス、バター	人参、ブロッコリー、トマト、干しいたけ いんげん、たけのこ、大根、小松菜、玉ねぎ
11・25	土	三色丼 春雨とひじきサラダ もやしと舞茸みそ汁	牛乳 マカロニミート	豚肉、卵、みそ、かつお節、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨 マカロニ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、ひじき、きゃべつ きゅうり、わかめ、もやし、舞茸 グリーンピース
13・27	月	北海ラーメン(★北海道) 鶏手羽焼き(1・2歳児鶏肉切り身) ベーコンとひじき炒め フルーツヨーグルト	牛乳 肉まん	豚肉、なると、みそ、かつお節、鶏肉 ベーコン、ヨーグルト、牛乳	中華麺、ごま油、バター、砂糖、油 肉まん	もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン、きくらげ ひじき、いんげん、ピーマン、バナナ、もも缶 みかん缶、人参
14	火	鶏そぼろめし(★群馬県) 人参とチーズサラダ こしね汁(★群馬県) みかん	牛乳 焼きそば	鶏肉、チーズ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、豚肉	米、砂糖、油、白滝、焼きそば麺	グリーンピース、人参、きゃべつ、きゅうり しいたけ、ねぎ、みかん、ピーマン
28	火	ハヤシライス グリーンサラダ ちんげん菜スープ 牛乳	りんごジュース ココアクッキー	豚肉、チーズ、牛乳、卵、ベーコン かつお節	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 砂糖、りんごジュース	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン きゃべつ、えのき、しめじ、ちんげん菜
お誕生日献立	21	セルフハンバーガー ブロッコリーとトマトサラダ 星ポテト ABCスープ いちごプリン	牛乳 トナカイケーキ	豚肉、卵、牛乳、かつお節	パン、パン粉、砂糖、ポテト、油 じゃがいも、マカロニ、プリン素 ホイップクリーム、ロールケーキ、クッキー	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、人参 マッシュルーム、いちご
お楽しみ献立 (クリスマス)	24	カラフルピラフ トナカイバーグ ブロッコリーのスノーサラダ 白菜とレンズ豆スープ	牛乳 ツリーケーキ	えび、豚肉、卵、牛乳、チーズ、レンズ豆 かつお節、スキムミルク	米、油、パン粉、ごま、蒸しパンミックス バター、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、玉ねぎ、コーン トマト、れんこん、ブロッコリー、ピーマン わかめ、白菜、ごぼう、いちご、バナナ

【郷土料理】 料理の由来
*こしね汁(群馬県)・・・群馬県の名産「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字を取って名づけられた郷土料理です。こんにゃく、しいたけ、ねぎ以外にも野菜や油揚げ、豆腐が入っています。
栄養価の高い「食べる味噌汁」です。

	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳未満児	1.6	508	21	21
*3歳以上児	2.1	583	23	24

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。
*1・2歳児食材変更・・・7・21日 ししゃも→白身魚

日本郷土料理を献立に入れています。
13・27日 鶏手羽肉→鶏肉切り身

