

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
2・16	月	さつまいもパン じゃがいもチーズクリーム煮 がりがりベーコンサラダ りんご 牛乳	お茶 そぼろおにぎり	鶏肉、あさり、豆乳、牛乳、チーズ 生クリーム、ベーコン	パン、じゃがいも、小麦粉、バター、油 砂糖、米	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、きゃべつ ブロッコリー、りんご
4	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんきんぴら 納豆和え さつまいも汁	牛乳 ドーナツ	鮭、納豆、鶏肉、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳、卵	米、白滝、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも 油、蒸しパンミックス	れんこん、人参、枝豆、小松菜、もやし 大根、ねぎ
5・19	木	五目チャーハン 鶏手羽のはちみつレモン焼き (1・2歳児 鶏肉切り身) コールスローサラダ うお麺スープ	牛乳 ボンデケーキ	豚肉、なると、鶏肉、魚翅、かつお節 牛乳、チーズ	米、油、ごま油、白玉粉、小麦粉 はちみつ、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、ピーマン、きゃべつ きゅうり、コーン、大根、小松菜
6・20	金	ほうとううどん 豆腐ナゲット トマト みかん	牛乳 さつまいもおにぎり	豚肉、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節 豆腐、鶏肉、卵、牛乳	うどん、砂糖、ながいも、片栗粉、小麦粉 油、米、さつまいも、ごま	かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、しいたけ ねぎ、玉ねぎ、ひじき、トマト、みかん
7・21	土	ルーローハン 春雨ひじきサラダ わかめスープ 	牛乳 きな粉マフィン	豚肉、ツナ、かつお節、牛乳、きな粉 卵、スキムミルク	米、油、砂糖、春雨、ごま油、ごま 小麦粉、はちみつ	玉ねぎ、切り干し大根、チンゲン菜、ひじき 人参、きゃべつ、きゅうり、コーン、わかめ 小松菜、ねぎ
9・30	月	ごはん 鶏肉照り焼き かぼちゃサラダ 小松菜チャンプルー 麩のすまし汁	牛乳 納豆スナック	鶏肉、ハム、豚肉、豆腐、卵、かつお節 牛乳、納豆、チーズ	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油 麩、餃子皮	かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、トマト 小松菜、きゃべつ、ねぎ、人参、えのき わかめ、ほうれん草
10・24	火	ミートソーススパゲティ フルーツサラダ 卵入りコーンスープ カップヨーグルト	牛乳 キャラメルポテト	豚肉、大豆、チーズ、卵、かつお節 牛乳、ヨーグルト	スパゲティ、油、砂糖、バター、小麦粉 さつまいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、りんご、パイン缶、コーン 大根、ねぎ
11・25	水	さつまいもパン スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ キャロットポタージュ バナナ 牛乳	お茶 あんかけうどん	ハム、卵、牛乳、チーズ、鶏肉、生クリーム かつお節	パン、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、バター、うどん	玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン 人参、バナナ、白菜、ねぎ、しいたけ
26	木	ごはん さわらの味噌照り焼き 柿なます 肉じゃが きのこ汁	牛乳 キャンディチーズ プレーン蒸しパン	さわら、みそ、豚肉、かつお節、豆腐 牛乳、チーズ	米、砂糖、ごま、じゃがいも、油 蒸しパンミックス	大根、人参、きゅうり、柿、玉ねぎ グリーンピース、しめじ、えのき
13 (七五三献立)	金	お祝いちらし チキンステーキソース ゆでブロッコリー チンゲン菜スープ 	牛乳 さつまいもケーキ	油揚げ、鮭、卵、鶏肉、牛乳、あさり	米、砂糖、小麦粉、バター、ロールケーキ さつまいも	人参、しいたけ、しめじ、グリーンピース ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム チンゲン菜、ブロッコリー
14・28	土	サンマー麺 鮭の竜田揚げ きゃべつごま和え	牛乳 じゃこおにぎり	豚肉、鮭、牛乳、しらす	中華麺、油、ごま油、ごま、砂糖、米	玉ねぎ、人参、しいたけ、もやし、きゃべつ 小松菜
17	火	マーボー丼 れんこんサラダ 大根スープ	牛乳 チーズケーキ	豆腐、豚肉、みそ、ツナ、鶏肉、生クリーム 卵、かつお節、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま ノンエッグマヨネーズ、小麦粉	玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、にら、れんこん 人参、ひじき、枝豆、大根、小松菜
27	金	ナン キーマカレー いかくんサラダ ほうれん草スープ りんご	牛乳 いちごプリン	豚肉、チーズ、生クリーム、いか ベーコン、牛乳	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター プリン素	玉ねぎ、人参、ひじき、きゃべつ、きゅうり コーン、ほうれん草、エリンギ、りんご
12 お弁当献立	木	鮭ごはん ハンバーグ にんじんさつまいも揚げ マカロニサラダ ゆでブロッコリー トマト みかん 	牛乳 チーズサンドイッチ	鮭、豚肉、卵、牛乳、チーズ	米、パン粉、砂糖、マカロニ、食パン ノンエッグマヨネーズ、ごま	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、ブロッコリー トマト、みかん
18 お誕生日献立	水	シーフードパエリア サーモンフライタルタルソース  ゆでブロッコリー もやしと卵スープ	ヨーグルトドリンク カラフルカップ	えび、いか、あさり、ベーコン、鮭 卵、かつお節、牛乳	米、バター、油、小麦粉、パン粉、コーンフレーク タルタルソース、ヨーグルトドリンク、プリン素	玉ねぎ、ピーマン、コーン、グリーンピース ブロッコリー、トマト、人参、わかめ、もやし バナナ、みかん缶、キウイ
		* 3歳未満児	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
		* 3歳以上児	1.6	513	21	19
			2	598	25	20

* 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・・・ 5・19日 鶏手羽肉→鶏肉切り身