

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・29	土	サンマー麺 ちくわマヨネーズ焼き 小松菜和えもの	牛乳 じゃがまるくん	豚肉、ちくわ、チーズ、牛乳	中華麺、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、ごま、蒸しパンミックス 砂糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、もやし 絹さや、小松菜、コーン
3・17・31	月	混ぜこみいなり 鮭塩こうじ焼き きゃべつといんげんごま和え 大根と豆腐みそ汁	牛乳 きな粉マフィン	油揚げ、かつお節、鮭、みそ、豆腐、牛乳 きな粉、卵、スキムミルク	米、砂糖、じゃがいも、ごま、小麦粉 油	干しいたけ、人参、かんぴょう、きゃべつ いんげん、大根
4・18	火	さつまいもパン キャンディーチーズ ミラノ風カツレツ マセドアンサラダ オニオンスープ フルーツポンチ 牛乳	お茶 そつめん	チーズ、豚肉、卵、ベーコン、かつお節 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも 砂糖、そつめん、バター	きゅうり、人参、コーン、みかん缶、パイン缶 玉ねぎ、ねぎ、小松菜、キウイ
5・19	水	ごはん 煮魚 きのこ和え 小松菜チャンプルー かぼちゃと麩みそ汁 すいか	牛乳 大学芋	赤魚、豚肉、生揚げ、卵、かつお節、みそ 牛乳	米、砂糖、油、麩、さつまいも、ごま	しめじ、人参、もやし、小松菜、きゃべつ ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ、すいか
6・20	木	チンジャオロース丼 じゃこかりかりサラダ 冬瓜スープ 牛乳	お茶 ココアプリン クラッカー	しらす、豚肉、鶏肉、かつお節、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ワンタン皮 じゃがいも、プリン素、ホイップクリーム クラッカー	ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、きゅうり 人参、切り干し大根、コーン、とうが えのき
7・21	金	とんこつラーメン 鮭マヨじゃがグラタン 大根ときゅうり中華和え パイナップル	牛乳 スイートポテトパン	豚肉、なると、かつお節、豆乳、鮭 チーズ、牛乳	中華麺、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ごま油、パン、さつまいも バター	人参、もやし、きゃべつ、ねぎ、きくらげ 玉ねぎ、ピーマン、大根、きゅうり パイナップル
8・22	土	ソース焼きめし ハニーチキン ブロッコリーおかか和え 大根と卵スープ	牛乳 セサミドーナツ	豚肉、ウインナー、鶏肉、かつお節 卵、牛乳、豆腐	米、油、ごま油、片栗粉、蒸しパンミックス ごま、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、ブロッコリー 大根、ねぎ
11・25	火	ごはん ゼリーフライ きゃべつマヨネーズ和え 高野豆腐と切り干し大根煮 しめじと小松菜みそ汁	牛乳 マドレーヌ	おから、卵、牛乳、かにかま、高野豆腐 油揚げ、かつお節、みそ、卵	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖 ごま、ノンエッグマヨネーズ、白滝、ごま油 麩、蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、人参、ねぎ、きゃべつ、きゅうり 切り干し大根、干しいたけ、枝豆、小松菜 しめじ
12	水	ミートソーススパゲティ フルーツヨーグルト ジュリアンスープ	牛乳 焼きおにぎり	豚肉、大豆、チーズ、ヨーグルト、卵 かつお節、牛乳	スパゲティ、油、バター、片栗粉、米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、バナナ もも缶、きゃべつ、大根、コーン
13	木	ごはん あじの梅しそ揚げ(1・2歳児:白身魚) かぼちゃサラダ チャプチェ わかめと豆腐みそ汁 牛乳	お茶 ぶどうゼリー せんべい	鱈、ハム、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳	米、片栗粉、油、ノンエッグマヨネーズ 春雨、ごま油、ごま、ゼリー素、せんべい 砂糖	梅干し、しそ、かぼちゃ、きゅうり、枝豆 トマト、キャベツ、人参、もやし、ピーマン わかめ、小松菜
14・28	金	ホークカレーライス 塩こうじドレッシングサラダ もずくスープ	牛乳 焼きうどん	豚肉、バター、生クリーム、チーズ ツナ、鶏肉、かつお節、牛乳、ハム	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、ごま油 ごま、うどん	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり コーン、もずく、えのき、きゃべつ
24	月	鮭ごはん 炒り鶏 ツナときゅうり酢の物 かき玉汁 すいか	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	鮭、鶏肉、ちくわ、かつお節、ツナ 卵、なると、豆腐、牛乳、チーズ	米、こんにゃく、じゃがいも、片栗粉 蒸しパンミックス、砂糖、バター	人参、たけのこ、ごぼう、干しいたけ いんげん、きゅうり、大根、わかめ、ねぎ 小松菜、すいか
27	木	さつまいもパン 揚げ魚レモンソース じゃがいもとコーンソテー 海草サラダ きのことスープ 牛乳	お茶 ぶどうゼリー せんべい	白身魚、しらす、鶏肉、牛乳	パン、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも バター、ごま、ごま油、ゼリー素、せんべい	いんげん、コーン、大根、人参、もやし ピーマン、わかめ、ひじき、えのき、しめじ 玉ねぎ、絹さや
お誕生日献立 26	水	ひまわりピラフ おくらサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 パイナップルケーキ	あさり、えび、いか、豚肉、鶏肉、牛乳 卵	米、油、バター、小麦粉、砂糖、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー おくら、ピーマン、もやし、ほうれん草 コーン、チンゲン菜、パイン缶



* 3歳未満児

* 3歳以上児

塩分(g)

1.7

2.2

エネルギー(kcal)

480

566

たんぱく質(g)

20

23

脂質(g)

16

18

* 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 13日・・ 鱈→白身魚