



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・22	月	ごはん 八宝菜 パンパンジー じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	豚肉、いか、えび、あさり、なると 鶏肉、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま じゃがいも、さつまいも、バター	たけのこ、白菜、ねぎ、人参、玉ねぎ チンゲン菜、きゃべつ、きゅうり、もやし わかめ	
2・23	火	ピピンパ舞 シルバーサラダ 四川風スープ りんご	牛乳 かぼちゃサモサ	豚肉、ハム、卵、チーズ、みそ 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨 ノンエッグマヨネーズ、りんご、片栗粉 バター、餃子皮	ねぎ、もやし、人参、切り干し大根、小松菜 きゅうり、コーン、きゃべつ、たけのこ かぼちゃ、ねぎ、干しいたけ、りんご	
3 ひな祭り献立	水	ひな祭りちらし 鱈のねぎみそ焼き 春きゃべつソテー 花麩すまし汁	 牛乳 いちごプリン	鶏肉、油揚げ、卵、鱈、みそ、かつお節 牛乳	米、砂糖、じゃがいも、ごま油、マカロニ バター、油、プリン素、ホイップクリーム 麩	人参、干しいたけ、いんげん、きゃべつ しめじ、コーン、えのき、わかめ、いちご	
4・25	木	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ かぼちゃ含め煮 バナナのヨーグルトかけ	牛乳 ボンデケージョ	鶏肉、油揚げ、ちくわ、ヨーグルト、牛乳 チーズ、かつお節	うどん、砂糖、小麦粉、油、小麦粉	大根、人参、ねぎ、小松菜、干しいたけ かぼちゃ、バナナ	
5・26	金	さつまいもパン スペイン風オムレツ フロッコリーごま和え チャプチェ 小松菜スープ 牛乳	お茶 おからナゲット	ハム、卵、牛乳、豚肉、鶏肉 かつお節、おから、豆腐	パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま 春雨、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、人参 もやし、ピーマン、えのき、小松菜、ねぎ きゃべつ	
6・27	土	茶めし おでん ツナときゅうり酢の物 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 ショートブレッド	ちくわ、鶏肉、生揚げ、かつお節 ツナ、豆腐、みそ、牛乳	米、じゃがいも、ちくわぶ、こんにゃく 砂糖、麩、小麦粉、バター	大根、きゅうり、人参、もやし、わかめ ほうれん草	
8 リクエスト献立	月	ホークカレーライス じゃこのカリカリサラダ 卵としめじコーンポタージュ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	豚肉、生クリーム、チーズ、しらす 豆乳、卵、かつお節、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター ワントン皮、ごま油、蒸しパンミックス 砂糖	玉ねぎ、人参、きゅうり、切り干し大根 コーン、しめじ、えのき、ねぎ	
9 リクエスト献立	火	しょうゆラーメン 鮭の春巻き 大根ときゅうり中華和え	牛乳 ココアバナナ	豚肉、かつお節、鮭、チーズ、牛乳 スキムミルク	中華麺、油、砂糖、ごま油、春巻きの皮 ごま、チョコスプレー	きゃべつ、もやし、人参、ねぎ、にら コーン、大根、きゅうり、バナナ	
10 リクエスト献立	水	ごはん ハンバーグきのこソース かむかむサラダ 白菜とえのきみそ汁 いよかん	牛乳 プリン クラッカー	豚肉、卵、牛乳、ツナ、豆腐、みそ かつお節	米、パン粉、砂糖、じゃがいも、油 ごま油、プリン素、クラッカー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、わかめ きゃべつ、きゅうり、枝豆、白菜、えのき いよかん	
11 リクエスト献立	木	ごはん エビフライ グリーンサラダ 納豆和え ABCスープ	牛乳 ハムチーズサンド	えび、納豆、豚肉、かつお節、牛乳 ハム、チーズ	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま じゃがいも、マカロニ、パン ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、コーン、きゃべつ、ピーマン 小松菜、人参、もやし、玉ねぎ	
12 リクエスト献立	金	ハヤシライス 海草サラダ きのこスープ りんご	牛乳 肉まん	豚肉、生クリーム、しらす、鶏肉 牛乳	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 ごま、ごま油、春雨、蒸しパンミックス 砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、大根 もやし、コーン、わかめ、ひじき、えのき しめじ、りんご、干しいたけ、ねぎ	
13	土	焼きそば あげじゃが 玉ねぎスープ 小松菜のり酢和え	牛乳 じゃこおにぎり	豚肉、チーズ、かつお節、牛乳、しらす	焼きそば麺、油、じゃがいも、片栗粉 米、ごま、砂糖	玉ねぎ、きゃべつ、もやし、人参、コーン 小松菜、わかめ	
15・29	月	だきごみごはん 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが かき玉汁 いんげんごま和え	牛乳 マシュマロサンド	鶏肉、油揚げ、鮭、豚肉、かつお節 卵、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも、白滝 マシュマロ、クラッカー	人参、ごぼう、きゃべつ、いんげん、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ	
16・30	火	さつまいもパン 豆腐ときのこグラタン カリポリサラダ じゃがいもとあさりスープ 牛乳	お茶 アメリカドッグ	豆腐、豚肉、あさり、ベーコン、かつお節 牛乳、魚ソーセージ、牛乳、チーズ	パン、油、砂糖、ごま油、コーンフレーク じゃがいも、蒸しパンミックス	玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、マッシュルーム 人参、きゃべつ、きゅうり、コーン、ひじき チンゲン菜	
17・31	水	どんこつラーメン ハニーチキン ナムル バナナ	牛乳 きな粉おはぎ	豚肉、なると、かつお節、豆乳、鶏肉 牛乳、きな粉	中華麺、油、砂糖、ごま、ごま油、米 もち米、はちみつ	人参、もやし、コーン、きゃべつ、ねぎ 切り干し大根、きゅうり、バナナ	
18	木	ごはん ぶり照り焼き 人参チャンプルー なめこみそ汁 きゃべつごま和え 清美オレンジ	牛乳 はちみつ蒸しパン	ぶり、ツナ、卵、豆腐、かつお節、みそ 牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、蒸しパンミックス はちみつ	きゃべつ、人参、もやし、玉ねぎ、にら なめこ、ねぎ、大根、わかめ、オレンジ	
			*3歳未満児	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
				1.8	527	22	18
			*3歳以上児	2	584	24	19