



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	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ジャがいもとコーンソテー 炒り豆腐 麩のすまし汁	ヨーグルトドリンク ポップコーン	鶏肉、みそ、豆腐、卵、豚肉、かつお節	米、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも、バター 油、麩、ヨーグルトドリンク	いんげん、コーン、玉ねぎ、人参、干しいたけ たけのこ、えのき、ねぎ、小松菜	
2・16	水	長崎ちゃんぽん 鮭の春巻き ブロッコリーのごま酢和え 梨	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	豚肉、あさり、さつま揚げ、なると、鮭 チーズ、牛乳、ヨーグルト	中華麺、油、春巻き皮、ごま蒸しパンミックス 砂糖	きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、ブロッコリー 梨	
3・17	木	なめたけごはん 干草焼き きゃべつマヨネーズ和え 豆腐と玉ねぎみそ汁	牛乳 マカロニミート	ツナ、卵、鶏肉、かつお節、かにかまぼこ 豆腐、みそ、牛乳、チーズ、豚肉	米、ごま、砂糖、ノンエッグマヨネーズ マカロニ	干しいたけ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 切り干し大根、きゃべつ、きゅうり、ピーマン なす	
4・18	金	さつまいもパン ポトフ もやし中華和え カップヨーグルト	牛乳 チャーハン	豚肉、ウインナー、ひよこ豆、ヨーグルト 牛乳、しらす	パン、油、じゃがいも、春雨、ごま油 砂糖、ごま、米	人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、いんげん もやし、ひじき、ほうれん草、ねぎ	
5・19	土	味噌ラーメン あげじゃが トマト プリン	牛乳 ツナカレーおにぎり キャンディーチーズ	豚肉、みそ、チーズ、牛乳、ツナ	中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 片栗粉、米	モヤシ、きゃべつ、ねぎ、人参、コーン トマト	
7・28	月	ハヤシライス フレンチサラダ 豆乳スープ フルーツヨーグルト	牛乳 フレークスナック	豚肉、バター、生クリーム、ツナ、豆乳 卵、ヨーグルト、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉 コーンフレーク、バター、マシュマロ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、トマト、しめじ、えのき、ねぎ みかん・パイン缶	
8・29	火	ごはん 鯖のソース焼き 五色和え すき煮 わかめともやしみそ汁	牛乳 プレーン蒸しパン	鯖、豚肉、かつお節、油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、白滝、油、蒸しパンミックス	小松菜、もやし、しめじ、コーン、人参 えのき、玉ねぎ、わかめ	
9・23	水	ごはん マーボー春雨 きゅうり酢の物 うお麺汁	牛乳 オレンジゼリー	生揚げ、みそ、かまぼこ、かつお節 牛乳	米、油、春雨、ごま油、ゼリー素	玉ねぎ、にら、きゃべつ、干しいたけ きゃべつ、人参、わかめ、みかん缶、大根 小松菜、ねぎ	
10	木	さつまいもパン キャンディーチーズ タンドリーチキン ブロッコリーとしめじソテー ピーンズポターージュ パイナップル 牛乳	お茶 きな粉おはぎ	チーズ、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン あさり、白いんげん豆、牛乳、生クリーム チーズ、きな粉	パン、油、マカロニ、バター、小麦粉 米、もち米、砂糖	ブロッコリー、しめじ、ピーマン、玉ねぎ パイナップル	
11・25	金	けんちんうどん ちくわ磯辺揚げ 切り干し大根ナムル バナナ	牛乳 チーズケーキ	鶏肉、かつお節、ちくわ、卵、牛乳、チーズ 生クリーム	うどん、こんにゃく、里芋、片栗粉、小麦粉 油、ごま油、ごま、砂糖	大根、人参、ごぼう、小松菜、しめじ、えのき ねぎ、切り干し大根、きゅうり、もやし バナナ	
12・26	土	ブルコギ丼 マカロニサラダ 油揚げとわかめみそ汁	牛乳 じゃがまるくん	豚肉、ハム、チーズ、油揚げ、豆腐、みそ かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、ごま 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、きゅうり コーン	
14・30	月	タコライス もやしとりのりサラダ 卵と春雨スープ キウイ	牛乳 かぼちゃサモサ	豚肉、大豆、チーズ、豆腐、かつお節、卵 牛乳	米、油、砂糖、バター、ごま、春雨、ごま油 餃子皮	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト きゃべつ、もやし、きゅうり、コーン わかめ、ひじき、ねぎ、かぼちゃ	
お誕生日献立 24	木	うさぎさんピラフ れんこんサラダ 冬瓜スープ 	牛乳 おいもスコーン	あさり、えび、卵、ウインナー、コロッケ かつお節、牛乳、チーズ	米、油、ごま油、ごま、小麦粉、バター 砂糖、さつまいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、れんこん ブロッコリー、冬瓜、もずく	
 *3歳未満児 *3歳以上児				塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				1.6	470	21	18
				2	580	23	20

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。