

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	火	ごはん すき焼き風煮 春雨といか酢の物 じゃがバターみそ汁	牛乳 せんべい汁	豚肉、かつお節、豆腐、いか、油揚げ みそ、牛乳	米、白滝、砂糖、春雨、じゃがいも バター、南部せんべい	玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、ひじき きゅうり、もやし、コーン、ねぎ、大根 小松菜	
2・16	水	みそ煮込みうどん ししゃも竜田揚げ(1・2歳児白身魚) かぼちゃ含め煮 りんご	牛乳 チャーハン	豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、ししゃも 牛乳、ウインナー	うどん、砂糖、油、米	人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ、干しいだけ かぼちゃ、いんげん、りんご、玉ねぎ、ピーマン	
3・17	木	さつまいもパン スープカレー かむかむサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	お茶 じゃこおにぎり	鶏肉、ウインナー、紅豆、ツナ、ヨーグルト 牛乳、しらす	パン、油、じゃがいも、砂糖、ごま油 米、ごま	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、いんげん わかめ、きゃべつ、きゅうり、枝豆、切り干し大根 バナナ、もも缶、ひじき	
4・18	金	ごはん 鯖のソース焼き ナムル 生揚げそぼろあんかけ 大根となめこみそ汁	牛乳 ポップビーンズ	鯖、生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま、油、じゃがいも	もやし、ほうれん草、人参、きゅうり、玉ねぎ グリーンピース、大根、なめこ、ねぎ、わかめ 大豆	
5・19	土	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 ストーンクッキー	鶏肉、チーズ、ベーコン、牛乳、卵	スパゲティ、油、バター、砂糖、ごま油 小麦粉、コーンフレーク	玉ねぎ、えのき、しめじ、小松菜、ブロッコリー きゅうり、人参、コーン	
7・21	月	ごはん 八宝菜 パンパンジー 春雨スープ	牛乳 きな粉あげパン	豚肉、いか、えび、なると、鶏肉 卵、かつお節、きな粉、牛乳	米、砂糖、ごま油、油、ごま、春雨 パン	たけのこ、白菜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 きくらげ、きゃべつ、きゅうり、もやし ねぎ、わかめ	
8・22	火	中華おこわ ベーコンポテト春巻 ほうれん草ともやしおひたし 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 ココアプリン クラッカー	豚肉、ベーコン、じゃがいも、豆腐 油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 いんげん豆	米、もち米、ごま油、油、じゃがいも 小麦粉、春巻き皮、プリン素、ホイップクリーム クラッカー、砂糖	人参、干しいだけ、しめじ、ひじき、枝豆 玉ねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、わかめ ねぎ	
9・23	水	ひじきふりかけごはん 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんサラダ 大根と卵スープ みかん	牛乳 カレー肉まん	鮭、かつお節、みそ、ハム、卵、牛乳 豚肉、チーズ	米、油、ごま、砂糖、バターごま油 ノンエッグマヨネーズ、蒸しパンミックス 小麦粉	ひじき、きゃべつ、人参、玉ねぎ、えのき しめじ、にら、れんこん、きゅうり、コーン トマト、大根、ねぎ、みかん	
10	木	どんこつラーメン しらす卵焼き 小松菜とちくわのり和え りんご	牛乳 フレークスナック	豚肉、なると、かつお節、豆乳、卵 しらす、ちくわ、牛乳	中華麺、油、ごま、砂糖、バター コーンフレーク、マシュマロ	人参、もやし、コーン、きゃべつ、ねぎ ひじき、玉ねぎ、小松菜、切り干し大根 りんご	
11・25	金	さつまいもパン ゼリーフライ コールスローサラダ 白菜とベーコンスープ バナナ 牛乳	お茶 きつねおにぎり	おから、卵、牛乳、かつお節 チーズ、油揚げ	パン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉 砂糖、米	玉ねぎ、人参、きゅうり、きゃべつ、ピーマン 白菜、マッシュルーム、バナナ、ブロッコリー	
12・26	土	ごはん 豚肉生姜焼き もやしとのりのサラダ じゃがいもみそ汁	牛乳 マカロニきな粉	豚肉、豆腐、みそ、かつお節、牛乳 きな粉	米、砂糖、油、ごま油、白滝、ごま じゃがいも、マカロニ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト もやし、きゅうり、コーン、わかめ	
14・28	月	ごはん チキンソテーバーベキューソース じゃがいもとコーンソテー チーズサラダ 大根となるとすまし汁	牛乳 焼きそば	鶏肉、チーズ、ベーコン、なると 牛乳、かつお節、豚肉	米、油、砂糖、じゃがいも、バター 焼きそば麺	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、いんげん コーン、きゃべつ、きゅうり、人参、ねぎ トマト、大根、わかめ	
お誕生日会献立 15	火	さつまいもパン エビフライ ツリーサラダ ABCスープ いちごゼリーホイップクリーム 牛乳	りんごジュース マドレーヌ	えび、鶏肉、かつお節、牛乳、卵	パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、砂糖、マカロニ ゼリー素、ホイップクリーム、りんごジュース 蒸しパンミックス、バター	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ、ブロッコリー トマト、マッシュルーム、いちご	
お楽しみ献立 24	木	トナカイごはん チキンアップルソース ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 バナナブルーベリーケーキ	なると、鶏肉、あさり、牛乳、卵 ヨーグルト	米、砂糖、油、バター、小麦粉 蒸しパンミックス	人参、トマト、りんご、玉ねぎ、ブロッコリー ピーマン、きゃべつ、小松菜、しめじ、えのき バナナ、ブルーベリー	
				塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		*3歳未満児		1.8	495	20	17
		*3歳以上児		2	572	23	18

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きます。

*1・2歳児食材変更・・・2・16日 ししゃも→白身魚

