

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	木	ごはん はんぺんサンドフライ ゆで野菜 トマト 高野豆腐そぼろ煮 きゃべつとわかめみそ汁 牛乳	お茶 キャラットゼリー クラッカー	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、鶏肉 高野豆腐、かつお節、油揚げ、味噌、牛乳	ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油 砂糖、米、ゼリー素、クラッカー	玉ねぎ、ブロッコリー、大根、人参、グリーンピース わかめ、きゃべつ
2	金	カレーうどん チキンフレーク焼き ひじき和え バナナ	牛乳 さつまいもパン	豚肉、油揚げ、鶏肉、牛乳、かつお節	うどん、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、ごま油、ごま、さつまいも 小麦粉	玉ねぎ、人参、大根、しめじ、枝豆、ひじき コーン、小松菜、バナナ
3・17・31	土	あんかけごはん かぼちゃチーズ焼き ビーフンスープ	牛乳 マカロニきな粉	豚肉、なると、ベーコン、チーズ、牛乳 鶏肉、かつお節、きなこ	米、油、砂糖、ごま油、ピーファン、マカロニ	玉ねぎ、人参、もやし、しめじ、小松菜 かぼちゃ、ねぎ、わかめ
5・19	月	ごはん 生揚げみそ炒め 春雨サラダ 大根となるとすまし汁	牛乳 ポップビーンズ	豚肉、生揚げ、味噌、ハム、なると かつお節、牛乳、大豆	米、油、砂糖、春雨、ごま油、ごま じゃがいも	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、人参、チンゲン菜 ピーマン、きゅうり、コーン、大根、ねぎ わかめ
6・20	火	さつまいもパン チーズハンバーグ マカロニソテー 小松菜スープ 牛乳 みかん	お茶 ミックスフルーツ	豚肉、卵、牛乳、チーズ、ベーコン かつお節	パン、パン粉、砂糖、マカロニ、バター	玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、しめじ えのき、小松菜、みかん、もも缶、パイン缶
7・21	水	芋栗ごはん 鮭照り焼き 菊花和え 豚汁 柿	ヨーグルトドリンク おからマドレーヌ	鮭、豚肉、味噌、かつお節、おから、卵	米、さつまいも、栗、ごま、砂糖、じゃがいも こんにゃく、ヨーグルトドリンク、小麦粉 バター	もやし、ほうれん草、菊花、玉ねぎ、人参 ごぼう、大根、ねぎ、柿、レーズン
8・22	木	豆乳タンタン麺 ししゃも竜田揚げ(1・2歳児白身魚) トマト りんご	牛乳 さつまいもケーキ	豚肉、味噌、豆腐、牛乳、卵 ししゃも	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、油 蒸しパンミックス、さつまいも	もやし、人参、たけのこ、白菜、きくらげ ねぎ、チンゲン菜、トマト、りんご
9・23	金	中華丼 切り干し大根ナムル もずくスープ	牛乳 じゃがまるくん	豚肉、いか、えび、ツナ、鶏肉、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、チンゲン菜 しいたけ、切り干し大根、きゅうり、もやし もずく、えのき
10・24	土	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 豆腐とわかめスープ	牛乳 チーズサンドパン	ベーコン、豚肉、チーズ、豆腐、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、バター、パン	玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ、きゅうり 人参、わかめ
12・26	月	ごはん チキンバーベキューソース リヨネーズポテト 水菜とあげサラダ なめこみそ汁	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	鶏肉、油揚げ、豆腐、味噌、かつお節 牛乳、卵、チーズ、ハム	米、油、砂糖、じゃがいも、バター ごま、ごま油、蒸しパンミックス	玉ねぎ、枝豆、コーン、水菜、人参、もやし なめこ、ねぎ、わかめ、きゅうり
13	火	さんまのかば焼き丼 (1・2歳児白身魚) ちくわときゅうり酢の物 のっぺい汁 りんご	牛乳 プリンアラモード	さんま、卵、ちくわ、鶏肉、かつお節 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、こんにゃく プリン素、ホイップクリーム	絹さや、きゅうり、人参、大根、わかめ 大根、ねぎ、小松菜、りんご、バナナ ブルーベリー
14・28	水	北海ラーメン 手づくりしゅうまい ブロッコリー和え カップヨーグルト	牛乳 おかかおにぎり	豚肉、なると、味噌、かつお節、ヨーグルト 牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、バター しゅうまい皮、米	人参、もやし、きゃべつ、コーン、きくらげ 玉ねぎ、しいたけ、ブロッコリー
15・29	木	きつねごはん 煮魚 大根煮 パンバンジーサラダ 麩のすまし汁	牛乳 いがくり	油揚げ、かつお節、あこうだい、かつお節 鶏肉、味噌、豆腐、スキムミルク、卵、牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、麩、さつまいも 小麦粉、そうめん、油	人参、グリーンピース、大根、いんげん きゃべつ、きゅうり、もやし、えのき、ねぎ
16	金	さつまいもパン きのこ豆腐グラタン カリポリサラダ トマトと卵スープ 牛乳	お茶 麩ラスク	豆腐、豚肉、チーズ、鶏肉、卵 かつお節、牛乳	パン、油、砂糖、ごま油、コーンフレーク 麩、バター	玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルーム きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、ひじき トマト
誕生日献立 27		フィッシュバーガー スライスフライドポテト ミネストローネ 	牛乳 ココアバナナ	ほぎ、ベーコン、あさり、牛乳、スキムミルク	パン、小麦粉、パン粉、油、フライドポテト マカロニ、砂糖、チョコスプレー タルタルソース	人参、玉ねぎ、きゃべつ、バナナ
ハロウィン献立 30		ハロウィンドリア きのこサラダ 野菜スープ 	牛乳 ハロウィンスイートポテト	鶏肉、牛乳、チーズ、しらす、ベーコン	米、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま油 さつまいも、餃子皮	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、かぼちゃ エリンギ、しめじ、ピーマン、ブロッコリー コーン、いんげん
* 3歳未満児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.5	486	20	17
* 3歳以上児			2	571	23	19

* 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・・8・22日 ししゃも→白身魚