


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

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。

\*1・2歳児食材変更・・・2・16日 ししゃも→白身魚