




| 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 |
| 4・18 | 火 | 鮭そぼろ飯 ツナ卵焼き ほうれん草のなめたけ和え 切り干し大根の炒め煮 フルーツピーチデザート 豆腐とわかめみそ汁 | 牛乳 しょうゆラーメン | 鮭、卵、ツナ、かつお節、ちくわ、牛乳 豆腐、みそ | 米、ごま、油、ごま油、砂糖、中華麺 | ひじき、人参、玉ねぎ、ほうれん草、白菜 切り干し大根、干しいたけ、もも缶、みかん缶 わかめ、コーン |
| 5・19 | 水 | 5日:たまごチャーハン 19日:中華おこわ 大豆ミートの唐揚げ 菜果サラダ チンゲン菜ともやしスープ | 牛乳 チーズケーキ クラッカー | 魚ソーセージ、卵、大豆肉、鶏肉、かつお節 牛乳、チーズ、生クリーム 19日:豚肉 | 米、油、ごま油、砂糖、小麦粉、クラッカー 19日:もち米 | 野沢菜、ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり りんご、パイン缶、もやし、チンゲン菜 19日:干しいたけ、しめじ、ひじき、たけのこ |
| 6・20 | 木 | チキンサンドパン ポークトマトシチュー 塩こうじサラダ みかん 牛乳 | お茶 小松菜おにぎり | 鶏肉、豚肉、ツナ、牛乳 しらす、チーズ | パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 小麦粉、バター、ごま油、ごま、米、油 | 人参、コーン、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ いんげん、ブロッコリー、きゅうり、みかん 小松菜 |
| 7 (七草) | 金 | 七草うどん ぶり照り焼き 白菜ゆず和え フルーツきんとん ヨーグルトドリンク | お茶 レーズンパン粉クッキー | 鶏肉、油揚げ、かつお節、  牛乳、白いんげん豆ベース なると、ぶり | うどん、砂糖、さつまいも、バター ヨーグルトドリンク、小麦粉、パン粉 | 大根、人参、しめじ、ねぎ、小松菜、白菜 りんご、レーズン |
| 8・22 | 土 | チンジャオロース丼 シルバーサラダ きのこスープ | 牛乳 きな粉トースト | 豚肉、ハム、チーズ、鶏肉、牛乳、きなこと | 米、砂糖、油、ごま油、春雨、食パン、バター ノンエッグマヨネーズ | ピーマン、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン きゃべつ、えのき、しめじ |
| 11 | 火 | 広東麺 かにシューマイ ポテトコーンソテー カップヨーグルト | 牛乳 モンブラン風 | 豚肉、なると、えび、かにかまぼこ ヨーグルト、牛乳 | 中華麺、ごま油、砂糖、しゅうまい皮 じゃがいも、油、バター、さつまいも、クラッカー | 人参、たけのこ、白菜、小松菜、ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン |
| 12・26 | 水 | ごはん すき焼き風煮 小松菜ごま和え 笹かまぼこの磯辺揚げ(★宮城県) どさんこ汁(★北海道) | 牛乳 フレークスナック | 豚肉、かつお節、かまぼこ、卵、牛乳 みそ、豆腐 | 米、白滝、砂糖、小麦粉、油、ごま じゃがいも、ごま油、マッシュマロ コーンフレーク、バター | 玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、小松菜 もやし、コーン、ねぎ |
| 13・27 | 木 | キャロットロールパン ミラノ風カツレツ シーザーサラダ ミネストローネスープ バナナ 牛乳 | お茶 ビーフンソテー | 豚肉、チーズ、卵、ベーコン、牛乳 | パン、小麦粉、パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、クルトン、じゃがいも、マカロニ、ビーフン ごま油 | きゃべつ、きゅうり、コーン、ピーマン 人参、玉ねぎ、バナナ |
| 14・28 | 金 | ごはん 鮭のごまみそ焼き かぼちゃ含め煮 きりざい(★新潟県) かきたま汁 りんご | 牛乳 フルーツサンド | 鮭、納豆、チーズ、卵、なると、豆腐 かつお節、牛乳、みそ | 米、ごま、ごま油、砂糖、パン ホイップクリーム | かぼちゃ、小松菜、人参、たくわん、りんご ねぎ、みかん缶 |
| 15・29 | 土 | ナポリタンスパゲティ ツナサラダ オニオンスープ | 牛乳 じゃがまる | 豚肉、チーズ、ツナ、ベーコン、牛乳 | スパゲティ、油、バター、砂糖、じゃがいも ごま、蒸しパンミックス | 人参、玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ、きゅうり |
| 17・31 | 月 | ごはん 生揚げ酢豚 春雨とひじきサラダ 大根となめこみそ汁 りんご | 牛乳 いちごバナナケーキ | 豚肉、生揚げ、ハム、みそ、かつお節 油揚げ | 米、油、じゃがいも、砂糖、春雨、ごま油 バナナアイス、蒸しパンミックス | 人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、たけのこ しめじ、ひじき、きゃべつ、きゅうり、りんご 大根、なめこ、ねぎ、いちご |
| 21 | 金 | カレーうどん 鶏肉手羽先焼き(★愛知県) 白菜ゆず和え (1・2歳:鶏肉切り身) ヨーグルトドリンク | 牛乳 チャーハン | 豚肉、油揚げ、かつお節、鶏肉、牛乳 ハム、卵 | うどん、油、砂糖、ヨーグルトドリンク 米 | 玉ねぎ、人参、大根、しめじ、小松菜、白菜 いんげん、ねぎ |
| 24 | 月 | ハヤシライス カリカリベーコンチーズサラダ もずくスープ(★沖縄県) フルーツボンチ | 牛乳 鮭茶漬け | 豚肉、ベーコン、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳、鮭 | 米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖 ごま | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ ブロッコリー、バナナ、パイン缶、みかん缶 りんご、もずく、えのき |
| お誕生日献立 25 | 火 | ごはん 松風焼 白菜のごまマヨ和え お雑煮風 みかん  | 牛乳 抹茶ケーキ | 豚肉、鶏肉、豆腐、卵、みそ、かつお節 牛乳、小豆 | 米、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ、麩 蒸しパンミックス、バター、ホイップクリーム | ねぎ、ひじき、玉ねぎ、白菜、人参、大根 きゅうり、コーン、トマト、小松菜、みかん |
| 【郷土料理】料理の由来 *きりざい(新潟県)・・・きりざいは昔から魚沼地方で食べられている郷土料理です。【きり】は切ること、【ざい】野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。肉や魚があまり食べられなかった時代にたんぱく質の豊富な納豆と野菜や漬物を細かくきざんで食べていました。昔は【納豆】はごちそうでした。 | | | | | | |
|  | | *3歳未満児 | 塩分(g) 1.6 | エネルギー(kcal) 506 | たんぱく質(g) 22 | 脂質(g) 19 |
| | | *3歳以上児 | 2 | 597 | 25 | 21 |

*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・・・21日 鶏手羽肉→鶏肉切り身

日本郷土料理を献立に入れています。