



日	曜	みんなの笑顔 みんなの未来	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・29	月	ごはん 鮭の塩焼き 大根とひじきの炒り煮 しゃぶしゃぶサラダ 豆腐となすみそ汁		牛乳 じゃがまる	鮭、ちくわ、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも 蒸しパンミックス	ひじき、大根、人参、いんげん、きゃべつ きゅうり、もやし、トマト、なす、たまねぎ
2	火	中華丼 シルバーサラダ 中華風コーンスープ		牛乳 ボンデケーショ	豚肉、牛乳、さつまあげ、ハム、卵、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、春雨、ノンエッグマヨネーズ 白玉粉、小麦粉	玉ねぎ、人参、きゃべつ、たけのこ、干しいたけ チンゲン菜、きゅうり、もやし、ほうれん草 コーン
3	水	さつまいもパン ポトフ 切干大根サラダ 冷凍みかん 牛乳		お茶 いなり寿司	豚肉、ウインナー、ツナ、牛乳、油揚げ	パン、油、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま 米	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、冬瓜 切干大根、きゅうり、みかん
4・18	木	ジャージャー麺 ポテトサモサ 豆腐とわかめスープ		牛乳 ブルーベリーヨーグルト蒸しパン	大豆、みそ、ベーコン、豆腐、鶏肉、牛乳 ヨーグルト、豚肉	中華麺、油、砂糖、ごま油、餃子皮、じゃがいも 蒸しパンミックス、ブルーベリージャム	玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、人参、ほうれん草
5	金	天の川三色丼 冬瓜の煮物 そつめん汁 すいか		牛乳 七夕フルーツ杏仁	豚肉、豆腐そぼろ、卵、鶏肉、しんじょう かつお節、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、そうめん、杏仁豆腐	玉ねぎ、おくら、冬瓜、人参、いんげん ねぎ、干しいたけ、すいか、いちご、パイン缶 みかん缶
6・20	土	五目チャーハン フレンチサラダ わかさぎ唐揚げ 春雨スープ		牛乳 ナポリタンスパゲティ	豚肉、わかさぎ、卵、かつお節、牛乳 ベーコン、チーズ	米、油、ごま油、春雨、スパゲティ、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、ピーマン、きゃべつ きゅうり
8・22	月	ごはん ミラノ風カツレツ ベーコンとひじきソテー 小松菜の納豆和え じゃがいもとわかめみそ汁		牛乳 手作りクリームパン	豚肉、卵、チーズ、ベーコン、納豆、かつお節 みそ、牛乳、カスタードクリーム	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、ごま じゃがいも、パン	ひじき、いんげん、人参、ピーマン、小松菜 もやし、えのき
9・23	火	とんこつラーメン 白身魚磯辺揚げ おろし和え ベリーデザート		牛乳 ツナマヨおにぎり	豚肉、なると、かつお節、豆乳、白身魚 牛乳、ツナ	中華麺、油、ごま、小麦粉、米 ノンエッグマヨネーズ、デザートベース	人参、もやし、きゃべつ、ねぎ、大根、小松菜 りんご、いちご、ブルーベリー
10・24	水	ごはん マーボーなす 中華和え おくらスープ		牛乳 メープルトースト	豚肉、大豆、豆腐、みそ、はんぺん、牛乳 かつお節	米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま、 バター、食パン、メープルシロップ	玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、人参、なす、もやし きゅうり、ひじき、おくら
11・25	木	ごはん メバルの西京焼き フロッコリーごま酢和え 生揚げかりんとう揚げ かきたま汁		牛乳 マカロニきな粉	メバル、みそ、かつお節、ちくわ、生揚げ 卵、牛乳、きな粉	米、ごま、砂糖、さつまいも、油、マカロニ	フロッコリー、人参、玉ねぎ、干しいたけ
26	金	ナン キーマカレー シーザーサラダ とうもろこしスープ カップヨーグルト		牛乳 すいか 星せんべい	豚肉、チーズ、生クリーム、かつお節 ベーコン、ヨーグルト、牛乳	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター ノンエッグマヨネーズ、クルトン、せんべい	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、ピーマン ほうれん草、すいか
13・27	土	タンメン あげじゃが みかん缶		牛乳 マドレーヌ	豚肉、かつお節、ハム、チーズ、牛乳 卵	中華麺、油、ごま油、じゃがいも、バター 蒸しパンミックス	きゃべつ、もやし、人参、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、みかん缶、にら
16・30	火	ハヤシライス チキンチョレギサラダ 冬瓜スープ		牛乳 ボンデケーショ	豚肉、生クリーム、鶏肉、ベーコン かつお節、牛乳、チーズ	米、油、じゃがいも、小麦粉、ごま油 ごま、白玉粉、バター	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、冬瓜、えのき
17	水	クロワッサン おひさまコロッケ/チキンソテー マカロニサラダ トマト ミネストローネ 冷凍みかん		お茶 レモンパイ	鶏肉、チーズ、豚肉、レモンクリーム	パン、油、じゃがいも、パン粉、小麦粉 砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ パイ生地	きゅうり、人参、トマト、玉ねぎ、みかん
31	水	チキン照焼チーズサンド フライドポテト イタリアンスープ フルーツポンチ 牛乳		お茶 かき氷アイス	鶏肉、チーズ、かつお節、牛乳 卵	パン、砂糖、じゃがいも、ゼリー素、パン粉 かき氷アイス	フルーツミックス缶、玉ねぎ、人参 ほうれん草
19	金	夏野菜スパゲティケッカソース風 *イタリア イタリアンサラダ ミルファンティ *イタリア ベリーデザート		牛乳 ケジャリー *インド	鶏肉、ハム、卵、牛乳、鮭	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、パン粉 デザートベース、米、バター	ピーマン、人参、きゅうり、フロッコリー きゃべつ、ズッキーニ、玉ねぎ、ブルーベリー
12	金	ソース焼きそば フランクフルトソテー 大豆ナゲット ゆでとうもろこし すいか 野菜&フルーツジュース		牛乳 バナナクレープ	豚肉、フランクフルト、牛乳、ナゲット	焼きそば、油、砂糖、クレープ皮 ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゃべつ、もやし とうもろこし、すいか、野菜&フルーツジュース バナナ

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きません。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。

