

| 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 |
| 2 | 月 | ごはん スコップコロッケ ブロッコリーサラダ 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめみそ汁 | 牛乳 バナナスクエア | 豚肉、牛乳、チーズ、ちくわ、油揚げ、かつお節 豆腐、みそ | 米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ 蒸しパンミックス | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ピーマン、切干大根 ほうれん草、わかめ、バナナ |
| 3・17 | 火 | ごはん 肉みそおでん かつおフライ れんこんサラダ 大根となめこすまし汁 | 牛乳 米粉たこ焼き | さつま揚げ、ちくわ、かつお節、鶏肉、みそ、かつお かつお節、たこ、牛乳 | 米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、ごま、麩 ノンエッグマヨネーズ、米粉 | 人参、大根、れんこん、ひじき、なめこ |
| 4・18 | 水 | きなこトースト 鮭とチキンクリームシチュー ツナサラダ 3歳児以上選べるドレッシング みかん 牛乳 | お茶 たぬきおにぎり | きな粉、鮭、鶏肉、豆乳、生クリーム、チーズ ツナ、牛乳、かつお節 | 食パン、バター、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉 米、ごま、天かす、サウザンドレッシング | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、きゃべつ きゅうり、みかん、たくわん |
| 5・19 | 木 | 北海ラーメン 切干大根春巻き パイナップルポテト カップヨーグルト | 牛乳 カスタードパイ | 豚肉、なると、ツナ、ヨーグルト、牛乳 カスタードクリーム | 中華麺、ごま油、バター、春巻き皮、春雨 さつまいも、砂糖、パイ生地 | 人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン、わかめ 切干大根、パイン缶 |
| 20 | 金 | ごはん 鯖のソース焼 菊花和え 肉じゃが きゃべつと青菜みそ汁 | 牛乳 ボンデケーショ | 鯖、かにかま、厚揚げ、かつお節、みそ、牛乳 チーズ、豚肉 | 米、砂糖、じゃがいも、白滝、白玉粉、小麦粉 油 | もやし、ほうれん草、食用菊、玉ねぎ、人参 きゃべつ、小松菜 |
| 7・21 | 土 | 親子丼 シルバーサラダ 白菜とベーコンスープ | 牛乳 さつまいもドーナツ | 鶏肉、卵、かつお節、ハム、ベーコン、牛乳 | 米、砂糖、春雨、ノンエッグマヨネーズ さつまいも、蒸しパンミックス | 玉ねぎ、きゅうり、人参、きゃべつ、白菜 |
| 9・23 郷土料理 | 月 | トルコライス ★長崎県 豚ひれかつ スパゲティソテー ブロッコリー和え ABCスープ ベリーデザート | 牛乳 フレックスナック | ウインナー、豚肉、卵、マカロニ、かつお節 牛乳 | 米、バター、油、小麦粉、スパゲティ、パン粉 じゃがいも、コーンフレーク、マッシュマロ | 玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、チンゲン菜 マッシュルーム、フルーツミックス缶 |
| 10・24 ふりかけの日 | 火 | ごはん 八宝豆腐 いかくんサラダ 石狩汁 | 牛乳 フレンチトースト | 豚肉、豆腐、さきいか、鮭、かつお節、みそ 牛乳、卵 | 米、油、ごま油、砂糖、食パン、バター | 玉ねぎ、人参、たけのこ、もやし、チンゲン菜 干しいたけ、ひじき、きゅうり、きゃべつ、コーン ねぎ |
| 11 わくわく おたのしみ献立 | 水 | クリスマスピラフ プレゼントハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ フルーツボンチ | 牛乳 ロールケーキと雪だるま | 豆腐、鶏肉、卵、チーズ、ホイップクリーム 牛乳 | 米、油、パン粉、砂糖、じゃがいも、ロールケーキ 小麦粉、バター | 玉ねぎ、いんげん、ピーマン、コーン、ブロッコリー 人参、白菜、フルーツミックス缶、バナナ |
| 12・26 | 木 | ごはん 焼きメンチカツ ごぼうサラダ 大豆みそチゲスープ | 牛乳 みかん 肉まん | 豚肉、卵、牛乳、チーズ、豆腐、大豆、かつお節 みそ | 米、パン粉、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、ごま油、肉まん | 玉ねぎ、きゃべつ、ひじき、ごぼう、人参、きゅうり もやし、みかん |
| 13・27 | 金 | ハヤシライス パンパンジー もずくスープ ココアプリン | 牛乳 あげパン キャラメル風味 | 豚肉、生クリーム、鶏肉、かつお節、牛乳 ホイップクリーム | 米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、春雨 ごま、砂糖、ごま油、プリン素、パン | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、もやし きゃべつ、もずく、えのき |
| 14・28 | 土 | 鶏塩うどん かぼちゃチーズ焼 | 牛乳 コーンフレーククッキー | 鶏肉、油揚げ、かつお節、ベーコン、牛乳 チーズ | うどん、油、ごま油、小麦粉、バター、コーンフレーク | 大根、人参、しめじ、ねぎ、わかめ、かぼちゃ 玉ねぎ |
| 16 お誕生日献立 バイキング | 月 | パン二種 いちごメロンパン/クロワッサン 鶏肉唐揚げ フライドポテト チップスサラダ ジュリアンスープ | お茶 パンナコッタ | 鶏肉、豚肉、卵、かつお節、牛乳、 生クリーム、ホイップクリーム | パン、フレンチポテト シーザードレッシング、ポテトチップス、パンナコッタ 素 | きゃべつ、大根、きゅうり、人参、パイン缶 いちご、ドラゴンフルーツソース |
| 25 | 水 | さつまいもパン 鶏肉マーマレード焼き マカロニサラダ フルーツヨーグルト オニオンスープ 牛乳 | お茶 ラーメン | ハム、ヨーグルト、ベーコン、牛乳、かつお節 | パン、マーマレードジャム、マカロニ、中華麺 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、バター、ごま油 | 人参、きゅうり、コーン、バナナ、もも缶、玉ねぎ もやし、きくらげ |
| 魚解体献立 6 | 金 | ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら 小松菜の納豆和え かぼちゃみそ汁 | 牛乳 フルーツコーンフレーク | ぶり、鶏肉、かつお節、油揚げ、納豆、みそ 牛乳 | 米、砂糖、白滝、砂糖、ごま、乳酸菌飲料、パイ生地 さつまいも | れんこん、ごぼう、人参、いんげん、小松菜 もやし、かぼちゃ、玉ねぎ、フルーツミックス缶 |
|  | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | *3歳未満児 *3歳以上児 | 1.9 2.2 | 472 551 | 20.2 22.8 |

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつかます。
※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。