

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	水	ハンバーグカレーライス 菜果サラダ コーンスープ	牛乳 ちんすこう(★沖縄県)	チーズ、豚肉、鶏肉、卵、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、りんご、パイン缶 コーン、干しいたけ
5・19	木	きつねうどん フルーツきんとん ちくわ磯辺揚げ オレンジゼリー	牛乳 卵チャーハン	油揚げ、かつお節、なると、白いんげん豆 ちくわ、牛乳、卵	うどん、油、砂糖、さつまいも、バター 小麦粉、オレンジジュース、セリーの素 米	白菜、大根、人参、ほうれん草、りんご いんげん、ねぎ、コーン
6・20 (手作りふりかけ)	金	ごはん ほっけ塩焼き 白菜ゆず和え すき煮 きゃべつと油揚げみそ汁 りんご	牛乳 ポテトドーナツ	ほっけ、豚肉、豆腐、かつお節、油揚げ みそ、牛乳	米、砂糖、油、小麦粉、じゃがいも、バター	白菜、小松菜、人参、ゆず、えのき、玉ねぎ きゃべつ、しめじ、りんご
7・21	土	ピピン丼 春雨とひじきサラダ わかめと卵スープ	牛乳 ツナサンド	豚肉、卵、かつお節、牛乳、ツナ、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨、パン ノンエッグマヨネーズ	小松菜、もやし、人参、切り干し大根、ひじき きゃべつ、きゅうり、わかめ、ねぎ
24	火	チンジャオロース丼 海草サラダ ピーフンスープ りんご	牛乳 ピザトースト	豚肉、しらす、鶏肉、牛乳、ハム、チーズ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、ピーフン パン	ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、大根、人参 もやし、コーン、わかめ、ひじき、干しいたけ 小松菜、りんご
11・25	水	豆乳タンタン麺 あげじゃが ゆでブロッコリー バナナ	牛乳 いなり寿司	チーズ、豚肉、みそ、豆乳、牛乳 油揚げ	中華麺、ごま油、ごま、じゃがいも、油 ノンエッグマヨネーズ、米、砂糖	もやし、人参、たけのこ、白菜、きくらげ ちんげん菜、コーン、ブロッコリー、バナナ
12・26	木	鶏めし(★大分県) 鯖のソース焼き 切干大根ナムル 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 ボンデケーショ	鶏肉、油揚げ、鯖、豆腐、かつお節 みそ、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、麩、白玉粉 小麦粉	人参、ごぼう、しめじ、干しいたけ、切り干し大根 きゅうり、もやし、ほうれん草
13・27	金	ミルクパン チキントマトシチュー れんこんサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	お茶 マカロニきな粉	鶏肉、生クリーム、ヨーグルト、牛乳 きな粉	パン、じゃがいも、油、バター、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、マカロニ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ いんげん、れんこん、きゅうり、きゃべつ コーン、バナナ、もも缶、みかん缶
14・28	土	和風スープパゲティ チーズサラダ きゃべつと卵スープ	牛乳 ミルク揚げパン	ベーコン、鶏肉、チーズ、卵、かつお節 牛乳、スキムミルク	スパゲティ、油、バター、砂糖、ごま油 パン	玉ねぎ、えのき、しめじ、小松菜、きゃべつ きゅうり、人参、きゃべつ
16・30	月	ごはん 黒むつの照り焼き ひじき炒り煮 そばろ納豆(★茨城県) 大根となめこみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	むつ、油揚げ、かつお節、納豆、しらす みそ、牛乳	米、砂糖、白滝、ごま油、ごま、さつまいも 油、バター	ひじき、いんげん、人参、大根、なめこ わかめ
17・31	火	さつまいもパン ミラノ風カツレツ ブロッコリーとマカロニソテー 卵オニオンスープ みかん 牛乳	お茶 しらすおにぎり	豚肉、卵、チーズ、ベーコン、牛乳 しらす	パン、パン粉、小麦粉、油、マカロニ バター、米、ごま	ブロッコリー、ピーマン、コーン、人参 玉ねぎ、みかん
23	月	オムライス 塩こうじサラダ イタリアンスープ フルーツポンチ	牛乳 バナナバナナケーキ	ウインナー、卵、ツナ、鶏肉、チーズ かつお節、牛乳	米、油、バター、砂糖、ごま油、ごま じゃがいも、パン粉、バナナアイス 蒸しパンミックス	玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、きゅうり 人参、ほうれん草、パイン缶、みかん缶、りんご バナナ
お誕生日献立	10	うさぎさんライス 鮭のタンドリー焼き 根菜かみかみサラダ 冬野菜豆乳スープ みかん	牛乳 りんごと豆腐ケーキ	鮭、ウインナー、ヨーグルト、かつお節 豆乳、みそ、牛乳、豆腐、卵	米、バター、油、砂糖、ごま、蒸しパンミックス クッキー	人参、レンコン、ごぼう、水菜、白菜 玉ねぎ、しめじ、みかん、りんご
			塩分(g)	たんぱく質(g)		脂質(g)
*3歳未満児			1.7	437	19	17
*3歳以上児			2	507	21	18

*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。

