

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
15	木	中華おこわ ししゃもみりん焼き(1・2歳児鮭切り身) チャプチェ 卵と豆腐スープ	牛乳 バナナ クリームサンドクラッカー	豚肉、ししゃも、ハム、豆腐、卵 牛乳	米、もち米、ごま油、砂糖、油、春雨 ごま、クラッカー	人参、干しいたけ、しめじ、ひじき、きゃべつ もやし、ピーマン、わかめ、バナナ
16	金	ごはん 焼きメンチカツ カラフルサラダ いも煮汁(★山形県)	牛乳 ココアクッキー	豚肉、卵、牛乳、チーズ、豆腐、かつお節	米、パン粉、小麦粉、砂糖、油、里芋 バター	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ブロッコリー ピーマン、まいたけ
3・17	土	みそラーメン ツナマヨじゃがグラタン みかん	牛乳 フレークスナックなし 蒸しパン	豚肉、みそ、かつお節、ツナ、チーズ 牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、バター マシュマロ、コーンフレーク	もやし、きゃべつ、人参、コーン、にら 玉ねぎ、ピーマン、みかん
5・19	月	ミルクパン じゃがいものチーズソース煮 ブロッコリーサラダ フルーツ盛合わせ 牛乳	お茶 納豆スナック	鶏肉、豆乳、チーズ、牛乳、生クリーム みそ、納豆	パン、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま 砂糖、油、ごま油、餃子皮	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、ブロッコリー きゃべつ、バナナ、みかん、りんご ほうれん草
6・20	火	わかめごはん はんぺんサンドフライ かぼちゃ含め煮 焼肉サラダ 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 プリン クラッカー	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、豚肉 豆腐、みそ、かつお節、牛乳	米、ごま、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉 パン粉、油、砂糖、麩、プリン素、クラッカー	玉ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ、人参、きゅうり コーン、ほうれん草、わかめ
7・21	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き(★北海道) 大根と生揚げ肉あんかけ かき玉汁 りんご	牛乳 じゃがまる	鮭、みそ、豚肉、かつお節、卵、牛乳 生揚げ	米、砂糖、バター、油、じゃがいも 蒸しパンミックス	きゃべつ、人参、えのき、しめじ、大根 玉ねぎ、干しいたけ、りんご
8・22	木	ほうとう風うどん(★山梨県) 白身魚磯辺揚げ おろし和え バナナ	牛乳 チーズ焼きおにぎり	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、かれい 卵、チーズ	うどん、砂糖、小麦粉、油、米	かぼちゃ、大根、人参、ごぼう、干しいたけ ねぎ、小松菜、りんご、なめこ、バナナ
9	金	キャットロール チキンごまヨーグルト焼き こぶきいも カリカリベーコンサラダ ジュリアンスープ 牛乳	お茶 みかん ビスケット	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、豚肉 卵、かつお節、牛乳	パン、ごま、じゃがいも、油、砂糖 ビスケット	きゃべつ、人参、ブロッコリー、大根 コーン、みかん
10・24	土	ごはん 豚肉生姜焼き マカロニサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン ハムなし蒸しパン	豚肉、チーズ、卵、かつお節、牛乳 ハム	米、油、ごま油、砂糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、蒸しパンミックス	きゃべつ、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり コーン、ほうれん草
12・26	月	白菜中華あんかけごはん パンパンジー じゃがいもと油揚げみそ汁 カルピスポンチ	牛乳 カレーサンドパン パンのみ	豚肉、鶏肉、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳、チーズ、大豆	米、油、ごま油、砂糖、春雨、ごま じゃがいも、パン、カルピス	白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、もやし きゅうり、わかめ、バナナ、パイン、みかん缶
13・27	火	北海ラーメン(★北海道) 手作り錦糸しゅうまい ブロッコリーマヨネーズ和え みかん	牛乳 セルフおかかおにぎり	豚肉、なると、かつお節、みそ、卵 かにかまぼこ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、バター、ごま ノンエッグマヨネーズ、米	人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、コーン わかめ、干しいたけ、ブロッコリー、みかん
14・28	水	ハヤシライス じゃこかりかりサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 14日:フレンチトースト 28日:蒸しパン	豚肉、しらす、ベーコン、かつお節 牛乳、卵	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 ワンタン皮、砂糖、ごま油、食パン 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり 切干大根、コーン、チンゲン菜
お誕生日献立	1	パン二種 骨付きチキン焼き ツリーサラダ ABCスープ (1・2歳児鶏肉切り身) いちごゼリー	牛乳 クリスマスおやつ	鶏肉、豚肉、かつお節、牛乳	パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ クラッカー、マカロニ、ゼリー素 ホイップクリーム、パイ、砂糖	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ、ブロッコリー しめじ、いちご
お楽しみ献立 (クリスマス)	23	ポロネーゼ風マカロニ ごろごろタルタルサラダ きのこスープ いちごヨーグルト	牛乳 ツリークレープシュゼット	豚肉、チーズ、えび、かつお節、ヨーグルト 牛乳	マカロニ、油、タルタルソース、砂糖 クレープ皮、オレンジジュース、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ブロッコリー きゅうり、トマト、コーン、えのき、小松菜 まいたけ、いちご
魚の日献立	2	ごはん 納豆 魚の塩焼き 菊花和え 細切り昆布とかぼちゃ煮 大根となめこみそ汁 みかん	牛乳 肉まん→蒸しパン	納豆、鮭、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、ごま、白滝、油、砂糖、肉まん	もやし、ほうれん草、なめたけ、菊花、昆布 かぼちゃ、人参、干しいたけ、グリーンピース 大根、なめこ、わかめ、みかん
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳未満児			1.6	447	19.7	17.6
*3歳以上児			2	525	22.5	19.3

\*10時おやつ・1・2歳児には牛乳がつきます。  
※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。