

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
22	水	ごはん 豚肉生姜焼き ミックスポテトサラダ トマト 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 マドレーヌ	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、卵	米、砂糖、油、ごま油、さつまいも、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、バター、蒸しパンミックス	きゃべつ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、コーン、トマト、小松菜
2・23	木	チーズとツナサンドイッチ チキンクリームシチュー フレンチサラダ フルーツピーチデザート 牛乳	お茶 クリームサンドクラッカー りんご	チーズ、ツナ、鶏肉、牛乳、生クリーム ハム	パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 油、小麦粉、バター、砂糖、デザートペースト クラッカー	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、コーン、もも缶、みかん缶 りんご
3 ひなまつり献立	金	ひな祭り三色ごはん 豚肉の角煮風 なの花すまし汁 バナナヨーグルト 	牛乳 ストロベリーチーズケーキ	鮭、しらす、卵、豚肉、かつお節、牛乳 ヨーグルト、チーズ、生クリーム	米、ごま、麩、小麦粉、砂糖、ビスケット いちごソース	大根、人参、いんげん、ほうれん草、わかめ えのき、バナナ
4・18	土	カレーうどん さつまいも甘煮 りんご	牛乳 プレーン蒸しパン 	豚肉、油揚げ、かつお節、牛乳	うどん、油、さつまいも、蒸しパンミックス 砂糖	玉ねぎ、人参、しめじ、りんご
6 リクエスト献立	月	さつまいもパン チキンソテーマトソース ブロッコリー じゃこかりかりサラダ コーンスープ ピーチヨーグルト 牛乳	お茶 ツナマヨおにぎり	鶏肉、しらす、ヨーグルト、牛乳、ツナ	パン、油、砂糖、ワンタン皮、じゃがいも ごま油、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま	玉ねぎ、しめじ、きゅうり、人参、切干大根 コーン、小松菜、ねぎ、もも缶
7 リクエスト献立	火	ごはん 鮭の春巻き フレンチポテト トマト 焼肉サラダ 白菜とえのきみそ汁	牛乳 焼きそば	鮭、チーズ、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳	米、春巻き皮、油、じゃがいも、砂糖、ごま 焼きそば麺	トマト、きゃべつ、人参、きゅうり、白菜 えのき、ピーマン
8 リクエスト献立	水	ごはん 焼きメンチカツ ブロッコリーごま酢和え シルバーサラダ かきたま汁 パイナップル	牛乳 きな粉トースト	豚肉、ちくわ、ハム、卵、かつお節 牛乳、きな粉	米、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、春雨 ごま油、ノンエッグマヨネーズ、パン マーガリン	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ひじき、ブロッコリー きゅうり、もやし、ほうれん草、パイナップル
9 リクエスト献立	木	ごはん 鶏肉唐揚げ さわやかキャベツ 小松菜の納豆和え じゃがバターみそ汁	牛乳 肉まん	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも、バター 肉まん	玉ねぎ、きゅうり、みかん缶、小松菜、人参 もやし、コーン、ねぎ
10・24 リクエスト献立	金	10日：しょうゆラーメン 手作りしゅうまい 24日：みそラーメン 鶏肉手羽焼き 白菜しらす和え (1・2歳児鶏肉切り身) バナナ	牛乳 いなり寿司	豚肉、しらす、牛乳、油揚げ、鶏肉、みそ	中華麺、油、砂糖、ごま油、しゅうまい皮 米	きゃべつ、もやし、人参、ねぎ、にら、玉ねぎ 干しいたけ、白菜、小松菜、バナナ、たけのこ コーン
11・25	土	ピピンパフ きゅうり塩もみ 春雨スープ	牛乳 開口笑	豚肉、豆腐、かつお節、牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま、ごま油、春雨 小麦粉	小松菜、もやし、人参、切干大根、きゅうり ねぎ、わかめ
13・27 リクエスト	月	ごはん ハンバーグ いんげんコーンソテー いかくんサラダ ABCスープ	牛乳 13日：カップヨーグルト クラッカー 27日：揚げパン	豚肉、卵、牛乳、さきいか、かつお節 ヨーグルト	米、パン粉、油、じゃがいも、バター、砂糖 マカロニ、パン、クラッカー、ジャム	玉ねぎ、人参、いんげん、コーン、ひじき きゅうり、きゃべつ、さきいか、マッシュルーム
14・28 リクエスト献立	火	ナン キーマカレー ヨーグルトサラダ ジュリアンスープ 牛乳	お茶 バナナパイ	豚肉、チーズ、生クリーム、ヨーグルト 卵、かつお節、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、砂糖、パイ生地	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ブロッコリー、大根 コーン、バナナ
15・29 リクエスト献立 手作りふりかけの日	水	ごはん ホッケみりん焼き おろし和え チャプチェ かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 じゃがまる	ほっけ、かつお節、ハム、油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、春雨、ごま油、ごま、じゃがいも 蒸しパンミックス、油	大根、小松菜、りんご、なめこ、きゃべつ 人参、もやし、ピーマン、かぼちゃ、玉ねぎ
30 リクエスト献立	木	ごはん スコップコロッケ マカロニサラダ 16日:冷凍みかん けんちん汁 30日冷凍:黄桃コンポート	牛乳 ミニハンバーガー	牛乳、チーズ、ツナ、鶏肉、豆腐 かつお節、豚肉	米、じゃがいも、油、パン粉、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、ごま油、パン	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、ごぼう 大根、冷凍みかん
17・31 リクエスト献立	金	スパゲティミートソース チョレギサラダ もずくスープ パインゼリー	牛乳 大学芋	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、バター、ごま油、砂糖、ごま ゼリーの素、さつまいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、わかめ きゃべつ、もやし、きゅうり、もずく
20	月	ハヤシライス カリカリベーコンサラダ チンゲン菜ともやしスープ ヨーグルトドリンク	お茶 ツナマヨおにぎり	豚肉、生クリーム、ベーコン、鶏肉 かつお節、牛乳、ツナ	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 砂糖、ヨーグルトドリンク、米 ノンエッグマヨネーズ、ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ ブロッコリー、もやし、チンゲン菜
お別れ会 リクエスト献立	16	カツカレーライス ヤングコーンサラダ 卵入りコーンスープ りんご 牛乳	お茶 みかんシャーベット ビスケット	豚肉、卵、生クリーム、チーズ かつお節、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも ごま油、砂糖、ごま、シャーベット、ビスケット バター	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゃべつ きゅうり、ヤングコーン、小松菜、りんご
お誕生日会献立	1	パン二種 エビフライ シーザーサラダ キャロットポタージュ フルーツ盛合せ 牛乳	お茶 りんごジュース いちごケーキ	えび、チーズ、鶏肉、牛乳、生クリーム	パン、パン粉、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、クリトン、りんごジュース、ロールケーキ バター	きゃべつ、きゅうり、ピーマン、人参、玉ねぎ バナナ、パイナップル、りんご、いちご
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳児未満			1.7	464	19	18
*3歳児以上			2	526	21	19

