

| 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 |
| 1 | 木 | チュモッパ ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ オレンジ | 牛乳 にらとしらすのチヂミ | ツナ、鶏肉、豆腐、かつお節、牛乳、しらす | 米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油、油 砂糖、小麦粉、片栗粉 | きゃべつ、きゅうり、人参、えのき、ねぎ、わかめ オレンジ、にら、海苔 |
| 2・26 | 金・月 | ごはん 鮭の塩こうじ焼 やまぶき和え 肉じゃが えのきと油揚げみそ汁 | 牛乳 豆腐のいちごドーナツ | 鮭、豚肉、かつお節、油揚げ、豆腐、みそ 牛乳 | 米、春雨、砂糖、じゃがいも、白滝、油 いちごパウダー | きゃべつ、小松菜、人参、コーン、玉ねぎ、えのき |
| 3・17・31 | 土 | しょうゆラーメン 揚げしゅうまい フロッコリーとツナのおかか和え | 牛乳 米粉パンハムチーズサンド | かまぼこ、かつお節、ツナ、牛乳、しゅうまい ハム、チーズ | 中華麺、油、砂糖、ごま油、米粉パン ノンエッグマヨネーズ | もやし、きゃべつ、人参、ねぎ、フロッコリー |
| 5・19 ふりかけの日 | 月 | ごはん ほっけみりん焼き 切干大根炒め煮 パンパンシーサラダ トマト 麩のすまし汁 | 牛乳 大学芋 | ほっけ、かつお節、鶏肉、みそ、麩、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま、ごま油、さつまいも | 切干大根、ほうれん草、人参、干しいたけ、おくら もやし、トマト、しめじ、ねぎ、小松菜、わかめ |
| 6 わくわく献立 | 火 | 冷やしうどん 鶏肉の唐揚サラダ サイダーボンチ  | 牛乳 手作りピザ コーンマヨ | かにかまぼこ、卵、油揚げ、かつお節、鶏肉 牛乳、ウインナー、チーズ | うどん、砂糖、油、ごま、ごま油、サイダー、小麦粉 米粉、ノンエッグマヨネーズ | きゅうり、もやし、きゃべつ、人参、コーン、ひじき みかん缶、パイン缶、もも缶 |
| 7・21 | 水 | ピビンパ ひじき春巻 もずくスープ カップヨーグルト | 牛乳 すいか せんべい | 豚肉、大豆、鶏肉、かつお節、牛乳 ヨーグルト、ハム | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、春巻の皮、小麦粉、せんべい | 小松菜、コーン、もやし、人参、切干大根、ひじき 玉ねぎ、もずく、えのき、すいか |
| 8・22 | 木 | さつまいもパン タンダーチキン ツナソテー いかくんサラダ ジュリアンスープ 牛乳 | お茶 レーズンパン粉クッキー | 鶏肉、ヨーグルト、ツナ、さきいか、豚肉 卵、かつお節、牛乳 | パン、スバゲティ、油、砂糖、パン粉、小麦粉 バター | 玉ねぎ、ピーマン、ひじき、きゃべつ、きゅうり コーン、人参、大根 |
| 9・23 | 金 | ミートソーススパゲティ オリンピックサラダ ほうれん草スープ すいかゼリー | 牛乳 さつねおにぎり | 豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、油揚げ、かつお節 牛乳 | スパゲティ、油、バター、砂糖、小麦粉 じゃがいも、ゼリー素、米 | 玉ねぎ、マッシュルーム、大根、きゃべつ、 フロッコリー、ピーマン、きくらげ、ほうれん草 すいか、人参 |
| 10・24 | 土 | 豚丼 ツナときゅうりの酢の物 しめじともやしみそ汁 | 牛乳 小松菜マドレーヌ | 豚肉、ツナ、みそ、かつお節、牛乳 | 米、白滝、砂糖、小麦粉、バター  | 玉ねぎ、人参、きゅうり、大根、しめじ、もやし 小松菜、わかめ |
| 13・27 | 火 | ごはん スコップコロッケ パインサラダ 冬瓜の煮物 コーンスープ | 牛乳 プリン | じゃがいも、ツナ、牛乳、チーズ、生揚げ、かつお節 卵、牛乳 | 米、油、パン粉、砂糖、プリン素 | 玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり、パイン缶、冬瓜 人参、いんげん、コーン、みかん缶 |
| 14・28 | 水 | 鶏塩うどん わかさぎ唐揚げ マセドアンサラダ | 牛乳 米粉いちごマフィン | 鶏肉、油揚げ、かつお節、わかさぎ、牛乳 卵 | うどん、砂糖、油、ごま油、さつまいも ノンエッグマヨネーズ、米粉、いちごパウダー バター | 大根、人参、しめじ、ねぎ、わかめ、コーン |
| 15・29 | 木 | ピタパン 煮込みチーズハンバーグ フライドポテト フロッコリーとしめじソテー レンズ豆スープ | お茶 パンナコッタ | ハンバーグ、チーズ、レンズ豆、かつお節 牛乳、生クリーム | パン、小麦粉、マカロニ、油、バター、じゃがいも ごま、パンナコッタ素 | 玉ねぎ、マッシュルーム、人参、フロッコリー しめじ、ピーマン、わかめ、きゃべつ、もも缶 |
| 16 | 金 | コロッケカレーライス チップスサラダ 春雨スープ ミックスゼリー&フルーツミックス | 牛乳 麩ラスク | コロッケ、鶏肉、生クリーム、チーズ、豆腐 卵、かつお節、牛乳 | 米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、春雨 ノンエッグマヨネーズ、ポテトチップス、ゼリー 麩 | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、コーン 小松菜、フルーツミックス缶 |
| 20 | 火 | 長崎ちゃんぽん麺 とり天 小松菜のごま和え | 牛乳 いなり寿司 | 豚肉、さつまいも揚げ、なると、鶏肉、卵、牛乳 油揚げ | 中華麺、油、小麦粉、ごま、米、砂糖 | きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、きくらげ 小松菜 |
| 30 お誕生日献立 | 金 | スタミナピラフ えびフライ チーズサラダ トマトと卵スープ 冷凍みかん  | 牛乳 ロールケーキ | 鶏肉、えび、チーズ、卵、かつお節、牛乳 | 米、バター、砂糖、パン粉、油、ロールケーキ チョコスプレー | 玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、きゅうり、ピーマン トマト、みかん、さくらんぼ缶 |
|  | | | | | | |

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きませす。
 ※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。