

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・16	月	ハヤシライス ツナサラダ とうもろこしスープ	牛乳 冷やしそうめん	豚肉、生クリーム、ツナ、ベーコン、卵 かつお節、牛乳、なると	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖 そうめん	玉ねぎ、人参、マッシュルーム。きゃべつ きゅうり、ブロッコリー、コーン、ほうれん草 ねぎ
3・17	火	冷やし中華 鮭とポテトチーズ焼き バナナ	牛乳 カスタードパイ	ハム、卵、鮭、チーズ、牛乳、カスタードクリーム	中華麺、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、パイ生地	きゅうり、人参、もやし、トマト、玉ねぎ、ピーマン バナナ
4・19	水・木	いわしの蒲焼き丼（1歳児：白身魚） きゅうり酢の物 雷汁	牛乳 レーズンパン粉クッキー	いわし、かにかまぼこ、かつお節、豆腐、みそ 牛乳、バター	米、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、白滝 ごま油、小麦粉、パン粉	きゅうり、人参、わかめ、ごぼう、大根
5	木	ごはん けるけるコロッケ マカロニサラダ あじさいゼリー もずくスープ	乳酸菌飲料 けるける蒸しパン	豚肉、ちくわ、ハム、鶏肉、かつお節、ヨーグルト 牛乳、チーズ、卵、乳酸菌飲料	米、油、砂糖、パン粉、マカロニ、バター ノンエッグマヨネーズ、ゼリー素、ぶどうジュース 蒸しパンミックス、米せんべい	枝豆、人参、きゅうり、きゃべつ、もずく 玉ねぎ、えのき、小松菜
6・20	金	ごはん ジャージャー豆腐 ナムル レンズ豆スープ	牛乳 いなり寿司	豚肉、豆腐、大豆ミンチ、みそ、鶏肉 レンズ豆、かつお節、油揚げ、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、たけのこ、切干大根、きゅうり、人参 もやし、チンゲン菜
7・21	土	和風スープスパゲティ ツナ卵焼き わかめスープ コールスローサラダ	牛乳 ライスコロッケ	鶏肉、バター、かつお節、卵、ツナ、かつお節 チーズ、牛乳	スパゲティ、油、米、砂糖、ごま、パン粉	玉ねぎ、たけのこ、エリンギ、しめじ、小松菜 人参、きゃべつ、きゅうり、わかめ
9・23	月	ごはん タンドリーチキン ブロッコリー塩炒め かぼちゃのそぼろあんかけ かきたま汁	牛乳 じゃがまる	鶏肉、ヨーグルト、魚ソーセージ、卵、豆腐 かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、蒸しパンミックス	ブロッコリー、きゃべつ、コーン、しめじ 南瓜、玉ねぎ、人参、えのき
10・24	火	タコライス じゃこカリカリサラダ ジュリアンスープ	牛乳 マーラーカオ	豚肉、大豆ミンチ、バター、しらす、豚肉 かつお節、卵、牛乳	米、油、砂糖、ワンタン皮、じゃがいも、ごま油 蒸しパンミックス、ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、きゃべつ きゅうり、切干大根、コーン
11・25 ふりかけの日	水・木	ごはん 鮭塩こうじ焼き 小松菜なめたけ和え 筑前煮 きゃべつと玉ねぎみそ汁 パイナップル	牛乳 さつまいもドーナツ	鮭、鶏肉、さつま揚げ、かつお節、油揚げ、みそ 牛乳	米、ごま、里芋、油、砂糖、さつまいも 蒸しパンミックス	小松菜、人参、えのき、たけのこ、きゃべつ 玉ねぎ、パイナップル
12・26	木	峠の釜めし風ごはん みそドレッシングサラダ ほうれん草と豆腐みそ汁 ミックスフルーツ	牛乳 カルピスゼリー レモンジュレのせ	豚肉、かつお節、卵、さつま揚げ、鶏肉、ハム みそ、豆腐、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、白滝、ごま、カルピス、レモンジュレ	玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、きゃべつ ほうれん草、わかめ、みかん缶、もも缶、パイン缶
13・27	金	鶏塩うどん かき揚げ（1歳児：ポテトおやき） キャベツマヨネーズ和え バナナヨーグルト和え	牛乳 ツナマヨおにぎり	鶏肉、油揚げ、かつお節、かにかまぼこ、ヨーグルト ツナ、牛乳	うどん、油、ごま油、砂糖、米粉、さつまいも ごま、ノンエッグマヨネーズ、米	大根、しめじ、人参、小松菜、玉ねぎ、ごぼう、コーン きゃべつ、きゅうり、バナナ
14・28	土	あんかけごはん わかさぎ唐揚げ（1歳児：煮魚） トマト じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 マカロニきな粉	豚肉、かつお節、わかさぎ、油揚げ、みそ 牛乳、きな粉	米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、蒸しパンミックス マカロニ	玉ねぎ、人参、もやし、トマト、わかめ
30 誕生日 世界のごはん	月	シンガポールラクサ ジンジャーチキン カドカド風サラダ バナナ	牛乳 パイナップルケーキ	油揚げ、かつお節、豆乳、生揚げ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま、米粉	玉ねぎ、もやし、小松菜、人参、ねぎ、ブロッコリー きゃべつ、トマト、バナナ、パイン缶
18 わくわく 日本郷土料理	水	ごはん 鶏ちゃん おくらとコーンサラダ すったて汁 パイナップル	牛乳 でっちようかん	鶏肉、みそ、ツナ、豚肉、豆腐、大豆、牛乳 かつお節、小豆	米、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、干しいたけ おくら、きゅうり、トマト、もやし、コーン、大根 えのき、ねぎ、パイナップル、もも缶、寒天
 * 3歳未満児			塩 分 (g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
			1.8	447	20	16.3
* 3歳以上児			2	524	22.4	17.1

* 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。