

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・22	金	シャージャァ麺 さわら竜田揚げ きゃべつごま和え チンゲン菜スープ	牛乳 ひじきおにぎり	豚肉、みそ、なると、さわら、ベーコン、かつお節 油揚げ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま、米	玉ねぎ、たけのこ、人参、ほうれん草、きゃべつ もやし、チンゲン菜、ひじき
2・30	土	チンジャオロース丼 シルバーサラダ わかめともやしみそ汁	牛乳 豆乳ドーナツボール	豚肉、ハム、牛乳、豆腐、みそ、かつお節 豆乳	米、砂糖、油、ごま油、春雨、ノンエッグマヨネーズ 米粉	ピーマン、人参、玉ねぎ、きゅうり、きゃべつ わかめ、もやし
4・18 ふりかけの日	月	ごはん ほっけみりん焼き 小松菜のなめたけ和え 生揚げカレー煮 なすと油揚げみそ汁	牛乳 バナナケーキ	ほっけ、生揚げ、豚肉、かつお節、油揚げ、みそ 牛乳、卵	米、砂糖、油、ごま、蒸しパンミックス	小松菜、人参、えのき、大根、なす、バナナ
5・19	火	ゴマきな粉トースト ミラノ風チキン 人参クリーミーサラダ イタリアンスープ 牛乳	お茶 チャーハン	きな粉、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、卵 かつお節、牛乳、ハム	食パン、ごま、砂糖、バター、パン粉、油 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、米	人参、きゅうり、コーン、きゃべつ、玉ねぎ ほうれん草、いんげん、
6	水	中華丼 バンバンジーサラダ もずくスープ すいか	牛乳 ショートブレッド	豚肉、鶏肉、みそ、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、もずく、小麦粉 バター	玉ねぎ、人参、きゃべつ、たけのこ、干しいたけ チンゲン菜、切干大根、きゅうり、もやし、えのき すいか
7・21	木	じゃこごはん 生揚げじゃが わかさぎ唐揚げ 青菜と麩みそ汁 牛乳	お茶 かき氷アイス おせんべい 	しらす、豚肉、厚揚げ、かつお節、わかさぎ 豆腐、みそ、牛乳	米、ごま、じゃがいも、白滝、油、砂糖、麩 かき氷アイス、せんべい	玉ねぎ、人参、ほうれん草
8・25	金・月	ミートソーススパゲティ フルーツヨーグルト かき玉スープ	牛乳 8日：ゆでとうもろこし 25日：ミックスゼリー	豚肉、大豆、チーズ、ヨーグルト、卵、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、ミックスゼリー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、バナナ、もも缶 大根、とうもろこし
9・23	土	ピビンパ丼 はんぺんと豆腐ハンバーグ じゃがいもとベーコンスープ	牛乳 ボンデケージョ	豚肉、はんぺん、豆腐、みそ、ベーコン、かつお節 牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、白玉粉、小麦粉	小松菜、もやし、人参、切干大根、ひじき、コーン 玉ねぎ
12・26	火	ごはん スコップコロッケ にんじんしりしり 大根とひじきの炒り煮 えのきと小松菜みそ汁	牛乳 プリンキャラメル ビスケット	牛乳、ツナ、牛乳、油揚げ、ちくわ、豆腐、みそ かつお節、ホイップクリーム	米、じゃがいも、油、パン粉、ごま、砂糖、ごま油 プリン素、ビスケット、ホイップクリーム	玉ねぎ、コーン、人参、もやし、ひじき、大根 えのき、小松菜
13	水	しっぽくうどん 中華風卵焼き 大豆ナゲット	牛乳 小松菜おにぎり	さつま揚げ、かつお節、卵、かにかまぼこ 大豆ナゲット、牛乳	うどん、砂糖、ごま油、油、米、ごま	人参、ごぼう、大根、干しいたけ、小松菜 玉ねぎ、きくらげ
14・28	木	さつまいもパン ポトフ れんこんメンチカツ マカロニサラダ 牛乳	牛乳 手作りピザ	ウインナー、ベーコン、れんこんメンチカツ 牛乳	パン、じゃがいも、油、マカロニ、ノンエッグマヨネー ズ	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、冬瓜 きゅうり
15・27	金・水	チキンカレーライス みそドレッシングサラダ わかめスープ すいかゼリー	牛乳 ごはんせんべい 1歳児：おにぎり	鶏肉、生クリーム、チーズ、油揚げ、みそ 牛乳、かつお節	米、じゃがいも、バター、油、小麦粉、ゼリー素 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、きゅうり、きゃべつ、コーン すいか、わかめ、小松菜
16	土	冷やし中華 あげじゃが カップヨーグルト	牛乳 豆乳ドーナツボール	ツナ、チーズ、ヨーグルト、牛乳、豆乳	中華麺、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油 砂糖、じゃがいも、米粉	きゅうり。人参、もやし
20 わくわく献立	水	ロコモコ丼 さわやかキャベツ 冬瓜中華スープ 冷凍みかん	お茶 パンナコッタ&レモンゼリー	チーズ、卵、ハンバーグ、鶏肉、牛乳、生クリーム	米、バター、砂糖、じゃがいも、油、ごま油 パンナコッタ素、ゼリー	人参、きゃべつ、きゅうり、パイン缶、冬瓜 にら、みかん
29 誕生日献立	金	ひまわりごはん 白身魚トマトソースかけ カレーポテト ゆでブロッコリー おくらともずくスープ きな粉ヨーグルト	牛乳 二種フルーツサンド	豚肉、白身魚、かつお節、ヨーグルト、きな粉 牛乳、カスタードクリーム	米、バター、油、砂糖、じゃがいも、ごま、食パン ホイップクリーム	コーン、きゅうり、玉ねぎ、ズッキーニ、ブロッコリー おくら、もずく、えのき、人参、みかん缶、いちご
14・28おやつ ピザの日 食育	木		牛乳 手作りピザ	ウインナー、チーズ、牛乳	小麦粉、米粉、油	ピーマン、玉ねぎ
			塩 分 (g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
			1.6	437	18	17
			2	510	20	18

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつかます。
※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。