


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	金	ちらし寿司 鯖の青のりマヨネーズ焼き 花野菜サラダ すまし汁 ひなあられ	牛乳 桜餅風いちご蒸しパン	油揚げ、卵、鯖、ハム、豆腐、はんぺん かつお節、牛乳	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 油、ごま油、ごま、ひなあられ、白玉粉 蒸しパンミックス	人参、干しいたけ、れんこん、いんげん ブロッコリー、カリフラワー、えのき なばな
2・16・30	土	マーボー丼 チョレギサラダ チンゲン菜ともやしスープ	牛乳 ショートブレッド りんご	豆腐、豚肉、みそ、かつお節、ツナ、鶏肉 牛乳	米、砂糖、油、ごま油、ごま、小麦粉、バター	干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、にら、わかめ きゃべつ、きゅうり、人参、もやし、チンゲン菜 りんご
4・18	月	ごはん 鯖のかんろ煮 白菜おかか和え ベーコンとひじきの炒め物 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 マシュマロサンド	鯖、かつお節、ベーコン、豆腐、みそ 牛乳	米、砂糖、さつまいも、油、ごま油、麩 マシュマロ、クラッカー	白菜、人参、もやし、ひじき、いんげん コーン、ピーマン、ほうれん草
5	火	クロワッサン えびフライ ポテトサラダ ミネストローネスープ 牛乳	お茶 チャーハン	えび、ハム、チーズ、豚肉、かつお節 牛乳、しらす、卵	パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、砂糖 米	人参、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん ねぎ
6	水	ボークカレーライス フレンチサラダ レンズ豆スープ 冷凍みかん	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、生クリーム、チーズ、ツナ、レンズ豆 ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖 パン粉	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、みかん チンゲン菜
7	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ チャプチェ かぼちゃみそ汁	牛乳 プリンアラモード	鶏肉、油揚げ、かつお節、牛乳、みそ 豚肉	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま、春雨 ごま油、プリン素	玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり、きゃべつ ピーマン、もやし、かぼちゃ、フルーツミックス缶
8	金	とんこつラーメン チーズダッカルビ フルーツヨーグルト	牛乳 シャカシャカポテト	豚肉、なると、かつお節、豆乳、鶏肉 チーズ、みそ、ヨーグルト、牛乳	中華麺、油、ごま、さつまいも、ごま油 砂糖、じゃがいも	人参、もやし、コーン、きゃべつ、ねぎ 白菜、バナナ、もも缶
9・23	土	ピピン丼 鶏肉と生揚げの炒り煮 中華風コーンスープ	牛乳 マドレーヌ	豚肉、鶏肉、生揚げ、かつお節、卵、牛乳 卵	米、油、砂糖、ごま、ごま油、蒸しパンミックス バター	小松菜、もやし、人参、切干大根、大根 いんげん、玉ねぎ、コーン、ほうれん草
11	月	ごはん はんぺんはさみフライ さつまいも甘煮 春雨ひじきサラダ 大根ともやしみそ汁	牛乳 たい焼き	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、油揚げ、みそ かつお節、牛乳、鶏肉	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉 油、さつまいも、砂糖、ごま、春雨、ごま油 たい焼き	玉ねぎ、ひじき、人参、きゃべつ、きゅうり コーン、もやし、大根
12	火	スパゲティミートソース チップスサラダ カップドレッシング 小松菜スープ パイナップル	牛乳 いなり寿司	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、かつお節、牛乳 油揚げ	スパゲティ、油、バター、小麦粉 シーザードレッシング、ポテトチップス 米、砂糖	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、えのき 小松菜、パイナップル
13	水	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根炒め煮 小松菜の納豆和え 玉ねぎと豆腐みそ汁	牛乳 パニラケーキ	鮭、油揚げ、かつお節、納豆、豆腐、みそ 牛乳、パニラアイス	米、油、砂糖、ごま、ごま油、蒸しパンミックス	切干大根、人参、干しいたけ、小松菜、もやし 玉ねぎ、いちご、しめじ
14	木	オムライス 魚の唐揚げサラダ オニオンスープ バナナ	牛乳 手作りクリームパン	卵、鶏肉、白身魚、ベーコン、牛乳	米、油、バター、砂糖、油、ごま、ごま油 パン、カスタードクリーム	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、コーン ひじき、バナナ
15	金	しっぽうどん ししゃも照り焼き(1・2歳児かれい切身) 小松菜のなめたけ和え みかんゼリー	牛乳 ツナマヨおにぎり	鶏肉、さつまいも揚げ、かつお節、牛乳 ツナ、ししゃも	うどん、砂糖、ごま、ゼリー素、米 ノンエッグマヨネーズ、ごま	人参、ごぼう、大根、干しいたけ、ねぎ 小松菜、えのき、みかん缶
19	火	ハヤシライス いかくんサラダ もずくスープ カップヨーグルト	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、生クリーム、さきいか、鶏肉、かつお節 ヨーグルト、牛乳	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 砂糖、ごま、パン粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ひじき きゃべつ、きゅうり、もずく、えのき
21	木	北海ラーメン 鮭の春巻き 大根ときゅうりの中華和え バナナ	牛乳 きな粉おはぎ	豚肉、なると、みそ、かつお節、鮭、チーズ 牛乳、きなこ	中華麺、油、ごま油、バター、春巻き皮、米 もち米、砂糖	人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン バナナ
22	金	ごはん 焼きメンチカツ じゃがいもカレーソテー 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 プリンアラモード	豚肉、卵、ハム、かつお節、牛乳	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも バター、春雨、ごま油、ごま、プリン素	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ひじき、ピーマン きゅうり、小松菜、ねぎ、フルーツミックス缶 わかめ
25	月	炊きこみごはん 鯖の味噌照り焼き 小松菜和え 豚汁 りんご	牛乳 チーズケーキ	鶏肉、かつお節、鯖、みそ、牛乳、チーズ 卵、生クリーム、豚肉	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも、小麦粉	人参、干しいたけ、しめじ、ひじき、小松菜 もやし、コーン、大根、りんご
 *3歳児未満 *3歳児以上			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.7	476	19	18
			2.1	537	21	19

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
27 リクエスト献立	水	さつまいもパン ポトフ 塩こうじサラダ フルーツポンチ 牛乳	お茶 焼きそば	豚肉、ウインナー、ツナ、牛乳	パン、油、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま 焼きそば麺	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根 きゃべつ、ブロッコリー、きゅうり、バナナ パイン缶、みかん缶、りんご、ピーマン
28 リクエスト献立	木	三色丼 パンパンジーサラダ じゃがバターみそ汁	牛乳 手作りクリームパン	豚肉、豆腐ミンチ、かつお節、卵、鶏肉 油揚げ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも バター、カスタードクリーム	玉ねぎ、小松菜、人参、きゅうり、きゃべつ もやし、コーン、ねぎ
29 お別れ献立	金	人参ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニカルボナーラ風 野菜スープ	乳酸菌飲料 桃のクラフティ	鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ かつお節、卵	米、バター、マカロニ、乳酸菌飲料 小麦粉、砂糖、ホイップクリーム、油	人参、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー 大根、きゃべつ、もも缶、いちご
26 お誕生日献立	火	えびピラフ 星コロケ ブリッコリーとチーズサラダ カップドレッシング ABCスープ 冷凍みかん	牛乳 カラフルカップ	えび、鶏肉、チーズ、豚肉、かつお節 牛乳	米、バター、マカロニ、油、じゃがいも パン粉、小麦粉、ごま、フレンチドレッシング ロールケーキ、ホイップクリーム	玉ねぎ、コーン、ピーマン、ブロッコリー 人参、マッシュルーム、みかん缶、バナナ、 いちご、れんこん



今月は、各園の5歳児さんからのリクエスト給食です。
 たくさんのリクエストをありがとうございました。
 みんながくれたリクエスト献立は何日にありますか？
 好き嫌いなくたくさん食べられるようになりましたか？ 残さずたくさん食べてもらえる嬉しいです。
 小学校へ行っても、おひさま保育園で食べた給食を忘れないでくださいね。

おひさま保育園 管理栄養士 櫻井 宏美