

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	ごはん はんぺんサンドフライ フロッコリーおかか和え 焼肉サラダ 麩のすまし汁	牛乳 メープルオートミールクッキー	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、豚肉、かつお節 牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま、麩、オートミール、メープルシロップ	フロッコリー、きゃべつ、人参、きゅうり、コーン えのき、ねぎ、小松菜	
2・16	土	みそ煮込みうどん ツナ卵焼き ココアプリン	牛乳 おかかおにぎり	豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、卵、ツナ、牛乳	うどん、砂糖、プリン素、米、ごま	人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ、干しいたけ 玉ねぎ	
5・19	火	キャロットロール じゃがいものチーズソース煮 魚の唐揚げサラダ みかん 牛乳	お茶 いなり寿司	鶏肉、豆乳、牛乳、チーズ、生クリーム、白身魚 牛乳、油揚げ	パン、じゃがいも、小麦粉、バター、油、ごま 砂糖、ごま油、米	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、きゃべつ もやし、ひじき、みかん	
6 郷土料理献立 青森県	水	ごはん いかしんじょう焼 ねりこみ たらのじゃっば汁	牛乳 じゅねもち	いか、豆腐、鶏肉、油揚げ、たら、かつお節 みそ、牛乳	米、小麦粉、砂糖、さつまいも、白滝、油 白玉粉、ごま	きゃべつ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、いんげん 大根、ねぎ	
7・21	木	とりごぼうご飯 鮭塩こうじ焼 白菜ごま和え 大根となめこみそ汁	牛乳 小松菜マドレーヌ	鶏肉、油揚げ、かつお節、鮭、みそ、牛乳 卵	米、油、砂糖、ごま、小麦粉、バター	ごぼう、干しいたけ、白菜、もやし、人参、大根 なめこ、わかめ、小松菜	
8・18	金・月	しっぽくうどん 野菜のかき揚げ さつまいも甘煮	牛乳 いちごサンドパン	鶏肉、さつまいも揚げ、かつお節、牛乳	うどん、砂糖、米粉、さつまいも、食パン いちごジャム	人参、ごぼう、大根、干しいたけ、小松菜	
9・30	土	白菜中華あんかけごはん チョレギサラダ 卵入り春雨スープ	牛乳 じゃがまる	豚肉、豆腐、かつお節、卵、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨、じゃがいも 蒸しパンミックス	白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、わかめ きゃべつ、きゅうり、もやし、ひじき、小松菜	
11・25	月	ごはん ほっけみりん焼 切干大根炒め煮 生揚げかりんとう揚げ きゃべつと玉ねぎみそ汁	牛乳 バニラケーキ	ほっけ、ちくわ、かつお節、生揚げ、油揚げ みそ、牛乳、バニラアイス	米、砂糖、油、さつまいも、ごま、蒸しパンミックス	切干大根、ほうれん草、人参、きゃべつ、玉ねぎ いちご	
12・26	火	さつまいもパン ミラノ風チキン焼 バイクドポテト 海藻サラダ ミネストローネスープ 牛乳	お茶 納豆スナック	鶏肉、チーズ、しらす、ベーコン、牛乳 納豆	パン、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、油、じゃがいも バター、ごま、砂糖、ごま油、餃子皮	大根、人参、もやし、コーン、わかめ、ひじき 玉ねぎ、きゃべつ、ほうれん草	
13 非常食献立 ふりかけの日	水	ごはん 非常食：鶏肉のうま煮缶 非常食：ウインナーと野菜のスープ缶 カップヨーグルト ミックスフルーツ缶	牛乳 手作りピザ コーンマヨネーズ	鶏肉、ウインナー、ヨーグルト、牛乳、チーズ	ごはん、小麦粉、米粉、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、ミックスフルーツ缶、コーン	
14	木	えびワンタンラーメン 大豆ナゲット 切干大根ごま酢和え トマト	牛乳 さつまいもごはんおにぎり	豚肉、かつお節、えび、はんぺん、大豆ナゲット 牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、ワンタン皮、ごま、ごま油 米、さつまいも	きゃべつ、もやし、人参、にら、コーン、ねぎ 切干大根、きゅうり、トマト	
15 七五三	金	オムライス おひさまコロッケ フロッコリーとツナサラダ ABCスープ	乳酸菌飲料 バナナカスタードクレープ	鶏肉、卵、ツナ、豚肉、かつお節、カスタードクリーム	米、油、バター、砂糖、じゃがいも。パン粉、ごま 乳酸菌飲料、チョコスプレー、クレープ皮、マカロニ	玉ねぎ、コーン、フロッコリー、人参、マッシュルーム バナナ	
20 わくわく献立 世界のごはん	水	えびトースト バタイ風ビーフン レンズ豆としめじスープ パイナップル	お茶 ドラゴンフルーツパンナコッタ	えび、はんぺん、豚肉、生揚げ、卵、レンズ豆 かつお節、牛乳、生クリーム	パン、油、ピーファン、砂糖、パンナコッタ素	玉ねぎ、にら、もやし、人参、しめじ、きゃべつ パイナップル、ドラゴンフルーツソース	
27	水	ポークカレーライス れんこんサラダ 小松菜スープ カップヨーグルト	牛乳 フルーツコーンフレーク	豚肉、生クリーム、チーズ、ハム、鶏肉、豆腐 かつお節、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま、コーンフレーク	玉ねぎ、人参、れんこん、きゅうり、きゃべつ しめじ、小松菜、フルーツミックス缶	
29 誕生日献立	金	二種パン デミグラスソースハンバーグ ほうれん草 チーズサラダ 豆乳スープ	乳酸菌飲料 スイートポテトパイ	豚肉、卵、ベーコン、チーズ、豆乳、牛乳	パン、パン粉、砂糖、バター、さつまいも 乳酸菌飲料、パイシート	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、もやし コーン、きゃべつ、きゅうり、しめじ、えのき	
28 魚解体献立	木	ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら 小松菜の納豆和え かぼちゃみそ汁	牛乳 フルーツコーンフレーク	ぶり、鶏肉、かつお節、油揚げ、納豆、みそ 牛乳	米、砂糖、白滝、砂糖、ごま、乳酸菌飲料、パイ生地 さつまいも	れんこん、ごぼう、人参、いんげん、小松菜 もやし、かぼちゃ、玉ねぎ、フルーツミックス缶	
				塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
* 3歳未満児				1.9	467	19	17
* 3歳以上児				2	543	21	18

