







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・15	火	ポークカレーライス フレンチサラダ トマト もずくスープ	牛乳 バナナケーキ	豚肉、生クリーム、チーズ、ツナ、鶏肉 かつお節、牛乳、卵	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖 ごま、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、トマト もずく、えのき、バナナ	
2	水	ごはん 煮魚 ほうれん草のごま和え 肉じゃが 大根みそ汁	牛乳 ショートブレッド	カレー、かまぼこ、豚肉、かつお節、豆腐 油揚げ、みそ、牛乳	米、油、ごま、砂糖、白滝、じゃがいも、小麦粉 バター	ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、大根	
3・17	木	しっぽくうどん はんぺんつくね フロッコリーサラダ ピーチヨーグルト	牛乳 おからかおにぎり	鶏肉、さつま揚げ、かつお節、はんぺん、卵 チーズ、ヨーグルト、牛乳	うどん、里芋、砂糖、パン粉、ノンエッグマヨネーズ 米、ごま	人参、大根、小松菜、ひじき、玉ねぎ、フロッコリー ピーマン、もも缶	
4・18	金	キャロットライス ポトフ パインサラダ バナナ 	牛乳 おからマドレーヌ	豚肉、ウインナー、牛乳、おから、卵	米、バター、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根 きゅうり、パイン缶、バナナ	
5・19	土	ごはん 豚肉生姜焼き 生揚げかりんとう揚げ 切干大根みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	豚肉、生揚げ、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 きな粉	米、砂糖、油、ごま油、さつまいも、ごま マカロニ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根	
7・21	月	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 大学芋	豆腐、大豆、豚肉、かつお節、鶏肉、牛乳、みそ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、さつまいも、ごま	干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、にら、きゃべつ、きゅうり 人参、もやし、チンゲン菜、わかめ	
8・22 手作りふりかけ	火	ごはん 鮭の塩焼き 白菜しらす和え チャプチェ わかめと豆腐みそ汁	牛乳 豆乳ドーナツボール	鮭、しらす、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、かつお節 豆乳、牛乳	米、ごま油、砂糖、春雨、ごま、米粉、油	白菜、小松菜、人参、きゃべつ、もやし、ピーマン	
9・23	水	肉うどん さわら竜田揚げ きゃべつマヨネーズ和え バナナ	牛乳 ツナカレーおにぎり	豚肉、なると、かつお節、さわら、かにかまぼこ 牛乳、ツナ	うどん、砂糖、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ 米、バター	しめじ、人参、ねぎ、大根、小松菜、きゃべつ きゅうり、バナナ	
10・24	木	ごはん チキンごまヨーグルト焼き やまぶき和え 厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜とえのきみそ汁	牛乳 麩ラスク 清美オレンジ	鶏肉、ヨーグルト、卵、大豆、かつお節、牛乳 みそ、生揚げ	米、ごま、砂糖、春雨、油、麩、バター	きゃべつ、小松菜、人参、ひじき、干しいたけ 大根、いんげん、白菜、えのき、オレンジ	
11・25	金	ごはん 八宝豆腐 納豆サラダ トマト かきたま汁 ベリーデザート	牛乳 温めん	豚肉、豆腐、納豆、卵、かつお節、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、ごま、そうめん	しめじ、人参、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜 ほうれん草、切干大根、トマト、干しいたけ いちご	
12・26	土	ピピン丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 じゃがまる	豚肉、卵、牛乳、かつお節、ハム	米、油、ごま、ごま油、じゃがいも 蒸しパンミックス、砂糖、春雨	小松菜、もやし、人参、切干大根、ねぎ きゅうり、コーン	
14・28	月	ごはん 焼きメンチカツ 人参クリーミーサラダ 大豆みそチゲスープ	牛乳 バイクドポテト	豚肉、卵、牛乳、ハム、ヨーグルト、豆腐、大豆 かつお節、みそ	米、パン粉、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ ごま油、じゃがいも、バター	玉ねぎ、きゃべつ、ひじき、人参、きゅうり、コーン もやし	
16 入園進級おめでと う献立	水	春色ごはん 鶏肉照り焼き フロッコリーとしめじソテー すまし汁 いちごゼリー 	牛乳 米粉マフィン 	鮭、卵、かつお節、鶏肉、ベーコン、牛乳 カスタードクリーム	米、砂糖、マカロニ、バター、麩、ゼリー素 米粉、ごま	絹さや、フロッコリー、しめじ、ピーマン、コーン えのき、ねぎ、いちご、バナナ、小松菜	
30 お誕生日献立	水	桜ごはん 鶏つくね照り焼きソース マセドアンサラダ 春きゃべつスープ オレンジゼリー 	牛乳 いちごヨーグルトケーキ	鮭、ウインナー、鶏肉、豆腐、ツナ、かつお節 オレンジジュース、ヨーグルト、卵	米、ごま、砂糖、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ ゼリー素、蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、きゅうり、人参、きゃべつ、しめじ、みかん缶 バナナ	
							
		* 3歳未満児		塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		* 3歳以上児		1.6	458	19.8	17.9
				1.7	539	22.7	19.3

*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。