


日	曜	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	金	さつまいもパン 白身魚フライ マカロニサラダ イタリアンスープ 牛乳	お茶 そうめんいなり	白身魚、卵、鶏肉、かつお節、牛乳 油揚げ、さつまあげ、チーズ	パン、小麦粉、パン粉、マカロニ、油 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、じゃがいも そうめん、ごま油	人参、きゅうり、コーン、きゃべつ、玉ねぎ ほうれん草
2・16	土	五目チャーハン 生揚げの炒め煮 わかめと大根みそ汁	牛乳 コーンフ레이크クッキー	ハム、卵、生揚げ、豚肉、かつお節、みそ 牛乳	米、油、ごま油、砂糖、小麦粉。コーンフ레이크 バター	玉ねぎ、人参、ねぎ、ピーマン、しめじ、もやし 小松菜、わかめ、大根
4 (世界のごはん)	月	ごはん ★スウェーデン スウェーデン風サーモンソテー シャキときゃべつサラダ ピッティパンナ風 アートソッパ	牛乳 パンヌカック	鮭、生クリーム、ウインナー、大豆、鶏肉 牛乳、卵	米、バター、油、さつまいも、小麦粉、砂糖	きゃべつ、人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース ブルーベリー
5・19 (世界のごはん)	火	ブルコギ丼 ★韓国 豆腐の韓国風サラダ ★韓国 ビーフンスープ バナナ	牛乳 ホットドック	豚肉、しらす、豆腐、鶏肉、かつお節、牛乳 ウインナー	米、砂糖、油、ごま油、ごま、ビーフ パン	玉ねぎ、人参、にら、しめじ、わかめ、きゃべつ きゅうり、ねぎ、たけのこ、バナナ
6・20	水	長崎ちゃんぽん 白身魚の磯辺揚げ さつまいも甘煮 ココアプリン	牛乳 鮭おにぎり	豚肉、さつまあげ、なると、白身魚 牛乳、鮭	中華麺、油、小麦粉、さつまいも、砂糖 米、ごま、プリン素	きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、きくらげ
7・21	木	キャロットロール チキンごまヨーグルト焼き パスタソテー トマト 塩こうじサラダ 卵としめじのポターージュ 牛乳	お茶 メロンパンクッキー	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、ツナ、豆乳 卵、かつお節、牛乳	パン、ごま、砂糖、スパゲティ、油、バター ごま油、蒸しパンミックス	コーン、ほうれん草、トマト、ブロッコリー きゅうり、人参、しめじ、えのき、ねぎ
8・22	金	ごはん 鮭の照り焼き おろし和え 里芋と高野豆腐そぼろ煮 もすくみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト和え せんべい	鮭、かつお節、高野豆腐、豚肉、みそ、牛乳 ヨーグルト	米、砂糖、里芋、せんべい	大根、小松菜、人参、りんご、なめこ、いんげん 玉ねぎ、えのき、もすく、バナナ、もも缶 みかん缶
9・30	土	カレーうどん ちくわ天ぷら 切干大根ナムル	牛乳 プレーン蒸しパン	豚肉、油揚げ、かつお節、ちくわ、牛乳	うどん、油、小麦粉、ごま油、砂糖、ごま 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、大根、干しいたけ、切り干し大根 きゅうり、もやし
11	月	ごはん 鶏肉甘辛煮 小松菜の納豆和え 石狩汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉、納豆、鮭、かつお節、みそ、牛乳 卵	米、油、じゃがいも、砂糖、ごま 蒸しパンミックス、バター	ピーマン、大根、いんげん、小松菜、人参 もやし、玉ねぎ、きゃべつ、ねぎ、コーン
12・26 (世界のごはん)	火	ガバオライス ★タイ パインサラダ ほうれん草スープ	牛乳 シャカシャカポテト	鶏肉、豆腐、ベーコン、牛乳	米、ごま油、砂糖、油、じゃがいも	玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、コーン きゃべつ、きゅうり、パイン缶、ほうれん草 エリンギ
13・27 (手作りふりかけ)	水	ごはん 八宝豆腐 じゃこのカリカリサラダ なすと油揚げみそ汁 ミートソーススパゲティ 人参とチーズサラダ きのこスープ バナナ	牛乳 ピザトースト	豚肉、豆腐、しらす、油揚げ、かつお節 みそ、牛乳、ハム、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ワンタン皮、じゃがいも パン	人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、チンゲン菜 きくらげ、きゅうり、切り干し大根、コーン なす、ねぎ
14・28	木	いちごジャムサンド	牛乳	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、小麦粉 パン、いちごジャム	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、きゃべつ ブロッコリー、えのき、しめじ、バナナ
29 (お月見献立)	金	お月見ごはん 鶏肉唐揚げ うさぎポテトサラダ トマト 麩のすまし汁	牛乳 きな粉おはぎ	鶏肉、かつお節、ハム、さつまあげ、牛乳 きな粉	米、さつまいも、油、じゃがいも、麩 ノンエッグマヨネーズ、もち米、砂糖	しめじ、人参、きゅうり、トマト、えのき ねぎ、小松菜
お誕生日献立 25	月	キャラクターライス 鶏肉照り焼き チーズサラダ チンゲン菜と豆腐スープ パイナップル	牛乳 プリンアラモード	魚ソーセージ、鶏肉、チーズ、豆腐、かつお節 牛乳	米、バター、砂糖、油、春雨、ごま油、プリン素 ホイップクリーム、チョコスプレー	人参、きゃべつ、きゅうり、人参、ピーマン チンゲン菜、干しいたけ、パイナップル みかん缶、バナナ
 *3歳未満児 *3歳以上児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.7	472	22	18
			2	537	20	17

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きまます。
※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。