


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	
4・18	土	スパゲティツナナポリタン わかさぎ唐揚げ フロッコリーマヨ和え じゃがいもスープ	牛乳 ひじきおにぎり	ツナ、わかさぎ、かつお節、牛乳、油揚げ かつお節、チーズ	スパゲティ、油、バター、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、米、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン フロッコリー、ほうれん草、ひじき	
6・20	月	ごはん ポークストロガノフ 豆腐わかめサラダ 白菜ミルクスープ	牛乳 お豆腐ドーナツ パン缶	豚肉、牛乳、生クリーム、豆腐、ベーコン	米、小麦粉、油、バター、ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、しめじ、えのき、わかめ、人参、きゃべつ 白菜、コーン、パン缶	
7・21	火	ごはん 煮魚 小松菜ともやし和え 生揚げのカレー煮 ほうれん草とえのきみそ汁 みかん	牛乳 大学芋	赤魚、生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、油、さつまいも、ごま	小松菜、もやし、人参、大根、白菜、えのき みかん	
8・22	水	さつまいもパン チキンごまヨーグルト焼 ポテトカルボナー じゃこサラダ コーンスープ 牛乳	お茶 チャーハン *ハムなし	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、牛乳、生クリーム しらす、卵、ハム	パン、ごま、砂糖、じゃがいも、バター、ごま油 米、油	きゃべつ、きゅうり、人参、フロッコリー、コーン 玉ねぎ、いんげん、ねぎ	
9・23	木	中華丼 錦糸しゅうまい きのこスープ	牛乳 メープルオートミールクッキー	豚肉、なると、卵、鶏肉、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、オートミール、小麦粉 メープルシロップ	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、干しいたけ チンゲン菜、えのき、しめじ	
10・24	金	味噌ほうとううどん 鮭の春巻き フロッコリーサラダ フルーツヨーグルト和え	牛乳 いなり寿司	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、鮭、チーズ ヨーグルト、牛乳	うどん、油、砂糖、春巻き皮、ノンエッグマヨネーズ 米	かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、干しいたけ ねぎ、フロッコリー、ピーマン、バナナ、もも缶	
11・25	土	ごはん 豚肉生姜焼 切干大根ナムル じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	豚肉、ツナ、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 卵	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 蒸しパンミックス、バター	きゃべつ、玉ねぎ、人参、切干大根、もやし 小松菜	
14・28	火	豆乳担々麺 チーズタッカルビ バナナ	牛乳 マーラカオ	豆乳、豚肉、みそ、チーズ、牛乳、卵、鶏肉	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、ごま油、さつまいも 蒸しパンミックス、油	もやし、人参、たけのこ、白菜、きくらげ、チンゲン菜 玉ねぎ、きゃべつ、バナナ	
15 わくわく献立	水	鶏飯 *鹿児島県 白身魚唐揚げ 小松菜マヨ和え みかん	牛乳 さつまいももち	鶏肉、卵、かつお節、白身魚、ツナ、バター 牛乳	米、砂糖、ごま、油、ノンエッグマヨネーズ さつまいも	いんげん、人参、干しいたけ、たくわん、小松菜 きゃべつ、みかん	
16・30	木	コーンマヨネーズトースト フィッシュ&チップス チキンサラダカレードレッシング キャロットポタージュ 牛乳	お茶 鮭おにぎり	チーズ、白身魚、鶏肉、牛乳、生クリーム、鮭	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチポテト、油 砂糖、バター、米、ごま、ノンエッグマヨネーズ	コーン、きゃべつ、きゅうり、人参、玉ねぎ	
17・29 ふりかけの日	金水	ごはん 松風焼 ベーコンとひじきソテー もやし中華和え かまたま汁	牛乳 焼いも	鶏肉、豚肉、豆腐、卵、みそ、ベーコン かつお節、牛乳	米、砂糖、パン粉、油、ごま油、ごま、春雨 さつまいも	玉ねぎ、人参、ひじき、いんげん、コーン ピーマン、もやし、きゅうり、えのき	
27	月	ポークカレーライス おひさまコロッケ 海草サラダ ビーフンスープ みかん	牛乳 麩ラスク キャラメル風味	豚肉、生クリーム、チーズ、しらす、かつお節 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油、バター、パン粉 ごま、ごま油、ピーファン、麩、キャラメルフレーバー	玉ねぎ、人参、大根、もやし、コーン、わかめ ひじき、白菜、たけのこ、みかん	
31 お誕生日献立	金	ゆきだるまごはん ホキのパン粉焼 根菜サラダ 冬野菜スープ	牛乳 みかんケーキ	しらす、かにかまぼこ、ホキ、チーズ、ハム 鶏肉、ヨーグルト、カスタードクリーム、卵 牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ 蒸しパンミックス、バター	いんげん、れんこん、人参、白菜、かぶ、しめじ みかん	
魚解体献立		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、油 コーンフレーク	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 *3歳以上児				1.6	472	20	18
				2	549	23	20

*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。