






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

\*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。