

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・29	土	ミートソーススパゲティ わかめツナサラダ ほうれん草スープ	牛乳 さつまいもおにぎり	豚肉、チーズ、ツナ、ベーコン、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、バター、ごま油、砂糖 じゃがいも、米、さつまいも、ごま	玉ねぎ、マッシュルーム、わかめ、きゃべつ きゅうり、人参、切干大根、ほうれん草
3 ひな祭り献立	月	ふくさ寿司 鯖西京焼き 小松菜おかか和え はんぺんすまし汁 ひな祭り三色デザート	牛乳 いちごのチーズケーキ	卵、かつお節、でんぶ、鯖、みそ、はんぺん 豆腐、チーズ、ヨーグルト、卵、生クリーム 牛乳	米、砂糖、ゼリーミックス、小麦粉	干しいたけ、ごぼう、人参、ひじき、きゅうり 小松菜、えのき、ねぎ、パイン缶、いちご
4	火	広東麺 手作りしゅうまい 小松菜とひじき和え 冷凍みかん	牛乳 焼きいも	豚肉、なると、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、しゅうまい皮、ごま さつまいも、油	人参、たけのこ、白菜、小松菜、きくらげ、玉ねぎ 干しいたけ、ひじき、コーン、みかん
5 ふりかけ	水	ごはん 鯖のソース焼き もやしごま和え 肉じゃが 白菜と油揚げみそ汁	牛乳 フレンチトースト	鯖、豚肉、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳 卵、	米、砂糖、ごま、じゃがいも、白滝、油 食パン、バター	小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、白菜
6	木	ポークカレーライス ハンパンジー トマト もずくスープ	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	豚肉、生クリーム、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉、バター、春雨、砂糖 ごま油、ごま、油、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、トマト、もずく えのき、小松菜
7 わくわく献立	金	チキンおひさまコロケドリア いかくんサラダ レンズ豆スープ パイナップル	お茶 かき氷アイス ビスケット	鶏肉、牛乳、チーズ、ベーコン	米、油、小麦粉、バター、じゃがいも、パン粉 砂糖、かき氷アイス、ビスケット	マッシュルーム、ひじき、きゃべつ、人参、コーン 玉ねぎ、チンゲン菜、パイナップル
8・22	土	ぶた丼 マカロニサラダ じゃがいもとわかめみそ汁	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、ツナ、かつお節、みそ、牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、マカロニ、ノンエッグマヨ ネーズ じゃがいも、小麦粉、パン粉、バター	もやし、ピーマン、人参、玉ねぎ、きゃべつ きゅうり、わかめ
10	月	ごはん 鶏肉照り焼き ポテトカルボナーラ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜ときのこと味噌汁	牛乳 お豆腐屋さんのドーナツ	鶏肉、ベーコン、生クリーム、牛乳、豚肉 かつお節、みそ、厚揚げ、おから	米、じゃがいも、砂糖、バター、米粉	大根、人参、えのき、小松菜、しめじ
11	火	ハヤシライス チップスサラダ 大根と卵スープ キャロットゼリー	牛乳 納豆スナック	豚肉、生クリーム、卵、かつお節、牛乳 納豆	米、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油、餃子皮 シーザードレッシング、ポテトチップス、油 オレンジジュース、ゼリー素	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、コーン 大根、ほうれん草
12	水	クロワッサン チーズハンバーグ ブロッコリーとしめじソテー ジュリアンスープ 牛乳	お茶 ツナマヨおにぎり	豚肉、卵、牛乳、チーズ、ベーコン、かつお節 ツナ	パン、パン粉、マカロニ、米、ごま ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ピーマン、しめじ きゃべつ、大根
13	木	えびワンタンラーメン 鶏手羽先焼き れんこんサラダ フルーツピーチデザート	牛乳 しゃかしゃかポテト	豚肉、かつお節、えびすり身、はんぺん、鶏肉 牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、わんたん皮、ごま ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	きゃべつ、もやし、人参、にら、れんこん、ひじき もも缶
14	金	ごはん はんぺんサンドフライさつまいも甘煮 小松菜納豆和え かきたま汁	牛乳 米粉たこ焼き	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、なると、豆腐 かつお節、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油 さつまいも、砂糖、米粉、たこ	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、ねぎ、きゃべつ
17	月	けんちんうどん 鮭のマヨじゃがグラタン 冷凍みかん	牛乳 いなり寿司	鶏肉、鮭、チーズ、牛乳、油揚げ	うどん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 米	白菜、人参、ごぼう、小松菜、しめじ、大根 ピーマン、玉ねぎ、みかん
18	火	ごはん 鶏肉唐揚げ 小松菜なめたけ和え 五目チャンプル 大根みそ汁	牛乳 ボンデケーショ	鶏肉、豆腐、卵、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、チーズ	米、ごま、ごま油、白玉粉、小麦粉、油 砂糖	小松菜、人参、えのき、もやし、玉ねぎ 大根、わかめ
19	水	ナン キーマカレー クルトンサラダ ABCスープ 牛乳	お茶 ココアプリン ビスケット	豚肉、チーズ、生クリーム、かつお節、牛乳	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター、クルトン サウザンドレッシング、砂糖、マカロニ、プリン素 ホイップクリーム、ビスケット	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ブロッコリー マッシュルーム

お知らせ 天候不良によりフルーツの不作が多く、現在仕入れ困難となっております。
しばらくは、国産フルーツ缶で対応します。ご了承いただきますようお願い申し上げます。



	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳未満児	1.7	467	19	17.8
*3歳以上児	2.1	543	21.4	19

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつかます

