

| 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                                                                                    | 火  | ごはん<br>鯖のソース焼き　切干大根の炒め煮<br>焼肉サラダ<br>えのきとじゃがいもみそ汁           | 牛乳<br>納豆スナック          | 鯖、油揚げ、豚肉、かつお節、みそ<br>納豆、チーズ、牛乳            | 米、砂糖、油、ごま、じゃがいも<br>餃子皮                              | 切干大根、ほうれん草、人参、きゃべつ<br>きゅうり、えのき                             |
| 2・30                                                                                       | 水  | ごはん<br>はんぺんのはさみフライ　ナムル<br>にら玉スープ                           | 牛乳<br>マドレーヌ           | はんぺん、ツナ、チーズ、卵、牛乳                         | 米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉<br>油、ごま、ごま油、蒸しパンミックス、バター<br>砂糖 | 玉ねぎ、もやし、小松菜、人参、にら                                          |
| 3・17                                                                                       | 木  | 食パン<br>鶏肉マーマレード焼き　ポテトカルボナーナ<br>いかくんサラダ<br>とうもろこしスープ　すいか　牛乳 | お茶<br>たい焼き            | 鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、卵<br>かつお節               | パン、マーマレードジャム、じゃがいも、バター<br>砂糖、たい焼き                   | ひじき、きゃべつ、きゅうり、人参、コーン<br>すいか、玉ねぎ                            |
| 4                                                                                          | 金  | どんこつラーメン<br>えびシュウマイ　小松菜のり酢和え<br>カップヨーグルト                   | 牛乳<br>たぬきおにぎり         | 豚肉、なると、かつお節、豆乳、はんぺん<br>えび、ヨーグルト、かつお節     | 中華麺、油、ごま、砂糖、ごま油、しょうまい皮<br>米、天かす                     | 人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、きくらげ<br>小松菜、コーン、たくわん                       |
| 5・19                                                                                       | 土  | ごはん<br>豚肉生姜焼き<br>塩こうじサラダ<br>豆腐とわかめみそ汁                      | 牛乳<br>ヨーグルトレモンケーキ     | 豚肉、ツナ、豆腐、かつお節、みそ、牛乳<br>ヨーグルト、卵           | 米、砂糖、油、ごま油、ごま、小麦粉                                   | きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー<br>きゅうり、人参                            |
| 7<br>七夕献立                                                                                  | 月  | 七夕タコライス<br>生姜ドレのさっぱりサラダ<br>そうめん汁<br>ゼリーボンチ                 | 牛乳<br>短冊クッキー<br>星せんべい | 大豆、チーズ、鶏肉、かつお節、牛乳                        | 米、砂糖、ごま油、そうめん、クールゼリー素<br>バター、小麦粉、せんべい               | 豚肉、玉ねぎ、きゃべつ、コーン、大根<br>きゅうり、人参、ねぎ、おくら、もも缶<br>パイン缶           |
| 8・22                                                                                       | 火  | さつまいもパン<br>ボークストロガノフ　こぶき芋<br>チョレギサラダ<br>もずくスープ　牛乳          | お茶<br>ゆでとうもろこし        | 豚肉、生クリーム、鶏肉、かつお節、牛乳                      | パン、小麦粉、油、バター、じゃがいも<br>ごま油、砂糖、ごま                     | 玉ねぎ、マッシュルーム、えのき、しめじ<br>きゃべつ、きゅうり、人参、もずく、もやし<br>とうもろこし      |
| 9・23<br>ふりかけの日                                                                             | 水  | ごはん<br>白身魚フライ　小魚サラダ<br>冬瓜のそぼろ煮<br>麩ともやしみそ汁                 | 牛乳<br>メーブルオートミールクッキー  | 白身魚、しらす、生揚げ、大豆ミンチ、かつお節<br>みそ、牛乳          | 米、油、小麦粉、パン粉、ごま、砂糖、麩<br>オートミール、メーブルシロップ              | きゃべつ、ブロッコリー、とうがん、人参<br>いんげん、もやし、                           |
| 10・24                                                                                      | 木  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>パンパンジー<br>わかめスープ　冷凍みかん                      | 牛乳<br>お豆腐ドーナツ         | 豆腐、豚肉、大豆ミンチ、鶏肉、卵、かつお節<br>牛乳              | 米、油、みそ、ごま油、ごま、米粉                                    | 人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たねのこ、もやし<br>干しいたけ、きゃべつ、きゅうり、人参、トマト<br>小松菜、みかん |
| 11・25                                                                                      | 金  | 冷やしうどん<br>切干大根春巻き　トマト<br>ミックスフルーツ                          | 牛乳<br>いちごジャムサンド       | かにかまぼこ、卵、油揚げ、かつお節、ツナ<br>牛乳               | うどん、砂糖、ごま、春巻きの皮、春雨<br>ごま油、油、パン、いちごジャム               | きゃべつ、きゅうり、人参、きくらげ<br>トマト、みかん缶、もも缶、パイン缶                     |
| 12・26                                                                                      | 土  | ブルコギ丼<br>生揚げかりんとう揚げ<br>豆腐と青菜の味噌汁                           | 牛乳<br>ハム蒸しパン          | 豚肉、生揚げ、豆腐、みそ、かつお節、牛乳<br>ハム、卵             | 米、油、ごま油、さつまいも、ごま、麩<br>蒸しパンミックス、砂糖                   | 玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、ほうれん草<br>コーン                               |
| 14・28                                                                                      | 月  | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ　シルバーサラダ<br>もやし納豆和え<br>かぼちゃみそ汁                | 牛乳<br>キャロットケーキ        | 鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳<br>卵                | 米、油、春雨、ノンエッグマヨネーズ、ごま<br>砂糖、蒸しパンミックス、バター             | 玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン、きゃべつ<br>にら、もやし、かぼちゃ                        |
| 16<br>わくわく献立                                                                               | 水  | クロワッサン<br>おひさまコロッケ<br>ブロッコリーとツナサラダ<br>ミネストローネスープ　すいか　牛乳    | お茶<br>かき氷アイス<br>星せんべい | ツナ、ベーコン、牛乳                               | パン、小麦粉、パン粉、ごま、マカロニ、砂糖<br>油、じゃがいも、かき氷アイス、せんべい        | かぼちゃ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、きゃべつ<br>すいか                             |
| 31<br>お誕生日献立                                                                               | 木  | コーンライズドライカレー<br>チップスサラダ<br>トマトと卵スープ<br>すいかゼリー              | 牛乳<br>マシュマロヨーグルト      | 豚肉、豆腐ミンチ、生クリーム、チーズ<br>鶏肉、卵、牛乳、かつお節、ヨーグルト | 米、バター、油、小麦粉、じゃがいも<br>シーザードレッシング、コーンフレーク<br>マシュマロ    | コーン、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゃべつ<br>きゅうり、トマト                           |
| 夏祭り献立                                                                                      | 18 | カルシウムおにぎり<br>やきとり<br>ジャーマンポテト<br>ひやしきゅうり　トマト               | 乳酸菌飲料<br>マーブルケーキ      | ツナ、鶏肉、ベーコン、乳酸菌飲料、牛乳<br>卵                 | 米、砂糖、じゃがいも、油、ごま油、小麦粉<br>バター                         | 小松菜、きゅうり、トマト、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）                                                     |
|                                                                                            |    |                                                            | 1.6                   | 452                                      | 19.4                                                | 17.7                                                       |
| * 3歳以上児                                                                                    |    |                                                            | 2.1                   | 522                                      | 21.6                                                | 18.5                                                       |

\* 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。