

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
2	月	ごはん スコップコロケ プロッコリーサラダ 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 バナナスクエア	豚肉、牛乳、チーズ、ちくわ、油揚げ、かつお節 豆腐、みそ	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、プロッコリー、ピーマン、切干大根 ほうれん草、わかめ、バナナ
3・17	火	ごはん 肉みそおでん かつおフライ れんこんサラダ 大根となめこすまし汁	牛乳 米粉たこ焼き	さつま揚げ、ちくわ、かつお節、鶏肉、みそ、かつお かつお節、たこ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、ごま、麩 ノンエッグマヨネーズ、米粉	人参、大根、れんこん、ひじき、なめこ
4・18	水	きなこトースト 鮭とチキンクリームシチュー ツナサラダ 3歳児以上選べるドレッシング みかん 牛乳	お茶 たぬきおにぎり	きな粉、鮭、鶏肉、豆乳、生クリーム、チーズ ツナ、牛乳、かつお節	食パン、バター、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉 米、ごま、天かす、サウザンドレッシング	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、プロッコリー、きゃべつ きゅうり、みかん、たくわん
5・19	木	北海ラーメン 切干大根春巻き パイナップルポテト カップヨーグルト	牛乳 カスタードパイ	豚肉、なると、ツナ、ヨーグルト、牛乳 カスタードクリーム	中華麺、ごま油、バター、春巻き皮、春雨 さつまいも、砂糖、パイ生地	人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン、わかめ 切干大根、パイン缶
6・20	金	ごはん 鯖のソース焼 菊花和え 肉じゃが きゃべつと青菜みそ汁	牛乳 ポンデケーキ	鯖、かにかま、厚揚げ、かつお節、みそ、牛乳 チーズ、豚肉	米、砂糖、じゃがいも、白滝、白玉粉、小麦粉 油	もやし、ほうれん草、食用菊、玉ねぎ、人参 きゃべつ、小松菜
7・21	土	親子丼 シルバーサラダ 白菜とベーコンスープ	牛乳 さつまいもドーナツ	鶏肉、卵、かつお節、ハム、ベーコン、牛乳	米、砂糖、春雨、ノンエッグマヨネーズ さつまいも、蒸しパンミックス	玉ねぎ、きゅうり、人参、きゃべつ、白菜
9・23 郷土料理	月	トルコライス ★長崎県 豚ひれかつ スパゲティソテー プロッコリー和え ABCスープ ベリーデザート	牛乳 フレークスナック	ウインナー、豚肉、卵、マカロニ、かつお節 牛乳	米、バター、油、小麦粉、スパゲティ、パン粉 じゃがいも、コーンフレーク、マシュマロ	玉ねぎ、人参、コーン、プロッコリー、チンゲン菜 マッシュルーム、フルーツミックス缶
10・24 ふりかけの日	火	ごはん 八宝豆腐 いかくんサラダ 石狩汁	牛乳 フレンチトースト	豚肉、豆腐、さきいか、鮭、かつお節、みそ 牛乳、卵	米、油、ごま油、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、たけのこ、もやし、チンゲン菜 干しいたけ、ひじき、きゅうり、きゃべつ、コーン ねぎ
11 わくわく おたのしみ献立	水	クリスマスピラフ プレゼントハンバーグ プロッコリーサラダ 野菜スープ フルーツポンチ	牛乳 ロールケーキと雪だるま	豆腐、鶏肉、卵、チーズ、ホイップクリーム 牛乳	米、油、パン粉、砂糖、じゃがいも、ロールケーキ 小麦粉、バター	玉ねぎ、いんげん、ピーマン、コーン、プロッコリー 人参、白菜、フルーツミックス缶、バナナ
12・26	木	ごはん 焼きメンチカツ ごぼうサラダ 大豆みそチゲスープ	牛乳 みかん 肉まん	豚肉、卵、牛乳、チーズ、豆腐、大豆、かつお節 みそ	米、パン粉、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、ごま油、肉まん	玉ねぎ、きゃべつ、ひじき、ごぼう、人参、きゅうり もやし、みかん
13・27	金	ハヤシライス パンパンジー もずくスープ ココアプリン	牛乳 あげパン キャラメル風味	豚肉、生クリーム、鶏肉、かつお節、牛乳 ホイップクリーム	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、春雨 ごま、砂糖、ごま油、プリン素、パン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、もやし きゃべつ、もずく、えのき
14・28	土	鶏塩うどん かぼちゃチーズ焼	牛乳 コーンフレーククッキー	鶏肉、油揚げ、かつお節、ベーコン、牛乳 チーズ	うどん、油、ごま油、小麦粉、バター、コーンフレーク	大根、人参、しめじ、ねぎ、わかめ、かぼちゃ 玉ねぎ
16 お誕生日献立 バイキング	月	パン三種 いちごメロンパン/クロワッサン 鶏肉唐揚げ フライドポテト チップスサラダ ジュリアンスープ	お茶 パンナコッタ	鶏肉、豚肉、卵、かつお節、牛乳、 生クリーム、ホイップクリーム	パン、フレンチポテト シーザードレッシング、ポテトチップス、パンナコッタ 素	きゃべつ、大根、きゅうり、人参、パイン缶 いちご、ドラゴンフルーツソース
25	水	さつまいもパン 鶏肉マーマレード焼き マカロニサラダ フルーツヨーグルト オニオンスープ 牛乳	お茶 ラーメン	ハム、ヨーグルト、ベーコン、牛乳、かつお節	パン、マーマレードジャム、マカロニ、中華麺 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、バター、ごま油	人参、きゅうり、コーン、バナナ、もも缶、玉ねぎ もやし、きくらげ
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳未満児			1.9	472	20.2	17
*3歳以上児			2.2	551	22.8	19

*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。

