

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・21	水	ごはん 八宝豆腐 春雨とひじきサラダ かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 1日:ラーメン 21日:蒸しパン	豚肉、豆腐、鶏肉、油揚げ、牛乳、かつお節 みそ	米、油、砂糖、ごま油、春雨、蒸しパンミックス	人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、チンゲン菜 干しいたけ、ひじき、きゃべつ、きゅうり、かぼちゃ
2・16	木	鶏塩うどん あげじゃが きゃべつマヨネーズ和え バナナ	牛乳 おかかおにぎり	鶏肉、さつま揚げ、かつお節、豚肉、チーズ かにかまぼこ、牛乳	うどん、油、ごま油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、ごま、米	大根、人参、しめじ、小松菜、わかめ、きゃべつ きゅうり、バナナ
3・17・30	金・木	ボークカレーライス チーズサラダ もずくスープ フルーツポンチ	牛乳 マカロニきな粉	豚肉、生クリーム、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳、きな粉	米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター ごま、マカロニ	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、ピーマン、トマト バナナ、もも缶、パイン缶、もずく、えのき、みかん缶
4・18	土	フルコギ丼 小松菜ナムル じゃがいもスープ	牛乳 ショートブレッド	豚肉、ハム、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも、バター 小麦粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、小松菜、きゃべつ もやし、ほうれん草
6・20	月	鮭そぼろごはん 肉じゃが かき玉汁 ベリーデザート	牛乳 6日:ラーメン 20日:スパゲティナポリタン	鮭、卵、豚肉、生揚げ、かつお節、牛乳 ウインナー	米、ごま、じゃがいも、油、砂糖、スパゲティ	小松菜、玉ねぎ、人参、えのき、いちご、ピーマン
7 お誕生日献立	火	ひよこさんごはん ハワイアンハンバーグ 春キャベツサラダ 新じゃがいもと卵スープ いちごゼリー	牛乳 バナナヨーグルトパフェ	豚肉、卵、牛乳、ツナ、かつお節、ヨーグルト	米、バター、パン粉、砂糖、じゃがいも、ゼリー素 コーンフレーク、いちごソース	人参、玉ねぎ、パイン缶、きゅうり、きゃべつ いちご、バナナ
8・22	水	ごはん めばるみりん焼き おかか和え 大根のそぼろ煮 白菜と豆腐みそ汁	牛乳 バニラケーキ	めばる、かつお節、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、バニラアイス、蒸しパンミックス	小松菜、もやし、大根、人参、しめじ、白菜 わかめ
9・23	木	けんちんうどん はんぺんつくね やまぶき和え ピーチヨーグルト	牛乳 ツナカレーおにぎり	豚肉、ちくわ、かつお節、はんぺん、鶏肉、卵 ヨーグルト、ツナ、牛乳	うどん、油、里芋、パン粉、春雨、砂糖、米 バター	大根、人参、ごぼう、ひじき、玉ねぎ、きゃべつ 小松菜、もも缶
10・24	金	マーボー丼 魚の唐揚げサラダ ビーフンスープ 清美オレンジ	牛乳 スイートポテト	豆腐、豚肉、大豆、みそ、かつお節、鰹、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、ごま、ピーマン さつまいも、バター	玉ねぎ、たけのこ、にら、きゃべつ、人参、きゅうり もやし、ねぎ、わかめ、オレンジ
11・25	土	キャロットライス チキンクリームシチュー 切干大根サラダ 	牛乳 ごはんせんべい	鶏肉、牛乳、ツナ	米、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油 砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、しめじ、切干大根、きゅうり、もやし
13・27	月	ごはん 煮魚 ブロッコリーごま酢和え チャプチェ じゃがバターみそ汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	赤魚、ちくわ、ハム、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳、チーズ、卵	米、砂糖、ごま、春雨、ごま油、じゃがいも バター、蒸しパンミックス	ブロッコリー、人参、きゃべつ、もやし、ピーマン 玉ねぎ、小松菜
14・28	火	ごはん スコップコロケ パインサラダ チンゲン菜ともやしスープ	牛乳 お豆腐ドーナツ	豚肉、牛乳、鶏肉、かつお節、おから	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、米粉	玉ねぎ、きゃべつ、パイン缶、きゅうり、人参 もやし、チンゲン菜
15 わくわく献立	水	春色ごはん 姫鯛の照り焼き 小松菜なめたけ和え 大根となるとすまし汁	乳酸菌飲料 バナナプリン  ウエハース	油揚げ、かつお節、卵、さつま揚げ、姫鯛 なると、牛乳	米、砂糖、ごま、乳酸菌飲料、ウェハース、プリン素 ジャム	たけのこ、干しいたけ、小松菜、人参、えのき 大根、わかめ、バナナ
						
いただきますをたのしみに 						
 *3歳未満児 *3歳以上児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.6	470	20	16.2
			1.6	522	21	16.5

*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。