


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	月	キーマカレーライス フレンチサラダ 白菜と卵スープ	牛乳 フルーツポンチ	豚肉、大豆、チーズ、生クリーム、ツナ 鶏肉、牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖 油	玉ねぎ、人参、きゅうり、きゃべつ、バナナ フルーツカクテル缶
2	火	ごはん 魚の煮つけ ほうれん草のごま和え 肉じゃが 大根みそ汁	牛乳 おからマドレーヌ	白身魚、かまぼこ、豚肉、かつお節、油揚げ 豆腐、みそ、牛乳、おから、卵	米、砂糖、ごま、じゃがいも、白滝、油 小麦粉、バター	ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、大根 グリーンピース
3・17	水	ちゃんぽんうどん あげじゃが フロッコリーおかか和え にんじんゼリー	牛乳 鮭おにぎり	豚肉、しらす、チーズ、かつお節、なると 牛乳、鮭	うどん、油、砂糖、じゃがいも、ごま、米 オレンジジュース	きゃべつ、人参、もやし、玉ねぎ、干しいたけ コーン、フロッコリー
4・18	木	ごはん ジャージャー豆腐 シルバーサラダ トマト 小松菜スープ	牛乳 マカロニきな粉	豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳 きな粉	米、油、ごま油、砂糖、春雨、マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、たけのこ、きゅうり、人参、きゃべつ トマト。小松菜、えのき、グリーンピース
5・19	金	キャロットライス チキントマトシチュー チーズサラダ バナナ	牛乳 カップヨーグルト クラッカークリームサンド 1歳児:ハイハイ	鶏肉、生クリーム、チーズ、ヨーグルト 牛乳	米、バター、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖 クラッカークリームサンド	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ いんげん、きゃべつ、きゅうり、ピーマン バナナ
6・20	土	ごはん 豚肉生姜焼き 生揚げかりんとう揚げ 切干大根みそ汁	牛乳 プレーン蒸しパン	豚肉、生揚げ、かつお節、油揚げ、牛乳 みそ	米、砂糖、油、さつまいも、ごま 蒸しパンミックス、ごま油	きゃべつ、人参、玉ねぎ、ピーマン 切干大根
8 入園進級おめで とつ献立	月	春色ごはん しゅうまい キャベツマヨネーズ和え はんぺん汁 いちごプリン	牛乳 紅白ケーキ	鮭、卵、豚肉、かにかまぼこ、はんぺん 豆腐、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ 紅白ケーキ、ホイップクリーム	絹さや、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり きゃべつ、人参、いちご
9・23	火	肉うどん さわら竜田揚げ 白菜しらす和え バナナ	牛乳 ツナマヨおにぎり	さわら、なると、豚肉、牛乳、ツナ しらす、かつお節	うどん、油、砂糖、ごま油、油、米 ノンエッグマヨネーズ、ごま	しめじ、人参、ねぎ、大根、小松菜 白菜、バナナ
10・24	水	ごはん スコップコロッケ さわやかキャベツ ミニ生揚げと切干大根炒り煮 かき玉汁	牛乳 ナポリタンスパゲッティ	豚肉、チーズ、生揚げ、かつお節、卵 牛乳、ウインナー	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、白滝 ごま油、スパゲティ	玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり、パイン缶 切干大根、人参、干しいたけ、いんげん ピーマン
11・25 ふりかけの日	木	ごはん ほっけみりん焼き かぼちゃサラダ 人参チャンプルー わかめと白菜みそ汁	牛乳 ココアプリン 麩ラスク	ほっけ、ツナ、卵、豆腐、油揚げ、みそ かつお節、牛乳	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油 プリン素、麩、バター	かぼちゃ、きゅうり、人参、玉ねぎ、にら 白菜
12・26	金	白菜中華あんかけごはん 肉団子スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ショートブレッド	豚肉、卵、ヨーグルト、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、春雨、ごま 小麦粉、バター	白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ、小松菜、バナナ もも缶
13・27	土	ツナドリア マセドアンサラダ 大根と卵スープ	牛乳 温そうめん	ツナ、ベーコン、牛乳、チーズ、かつお節 卵	米、油、小麦粉、バター、じゃがいも さつまいも、ごま油、そうめん、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、コーン 人参、大根、ねぎ
16 わくわく献立	火	おひさまライス 白身魚フライ トマト ジュリアンスープ ポテト パイナップル	お茶 パンナコッタ	しらす、白身魚、豚肉、卵、かつお節 牛乳、生クリーム	米、ごま、砂糖、じゃがいも、オレンジピューレ 小麦粉、パン粉、油	人参、トマト、キャベツ、大根、コーン パイナップル
22	月	ごはん チキンごまヨーグルト焼 マカロニサラダ トマト かぼちゃのそぼろあんかけ えのきと油揚げみそ汁	牛乳 フルーツ盛合せ	鶏肉、ヨーグルト、ハム、豚肉、豆腐 油揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 油、ごま	人参、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ えのき、オレンジ、パイナップル、トマト
30 お誕生日献立	火	くまさんごはん ハンバーグ キャベツの塩こうじサラダ 卵のスープ バナナ	牛乳 いちごデザート	かつお節、豚肉、鶏肉、卵、牛乳、チーズ	米、パン粉、砂糖、油	人参、玉ねぎ、きゃべつ、ほうれん草、バナナ いちご

				
	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
* 3歳未満児	1.8	477	19	17
* 3歳以上児	2	536	20	18

\* 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。