

| 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 | 木 | ごはん 豚肉生姜焼き シルバーサラダ トマト 大根と小松菜みそ汁 | 牛乳 ヨーグルトレモンケーキ | 豚肉、ハム、みそ、かつお節、牛乳 ヨーグルト、卵 | 米、砂糖、油、ごま油、春雨、麩、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ | きゃべつ、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり コーン、トマト、大根、小松菜 |
| 2 梅雨の日献立 | 金 | 梅肉ごはん けろけろコロッケ 焼肉サラダ お魚麺スープ あじさいゼリー | 牛乳 バナナスクエア | ハム、ちくわ、豚肉、魚麵、かつお節 ヨーグルト、牛乳、豆乳 | 米、ごま、じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉 油、ぶどうジュース、ゼリー素、蒸しパンミックス | 梅干し、枝豆、きゅうり、きゃべつ、人参 コーン、大根、小松菜、ねぎ、バナナ |
| 3・17 | 土 | ピピンハ舞 マセドアンサラダ 豆腐とわかめみそ汁 | 牛乳 みそ焼きおにぎり | 豚肉、豆腐、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳 | 米、油、ごま油、ごま、じゃがいも、砂糖 | 小松菜、もやし、人参、切干大根、きゅうり コーン、わかめ |
| 5・19 | 月 | ハヤシライス チーズサラダ 卵入りコーンスープ | 牛乳 マカロニきな粉 バナナ | 豚肉、生クリーム、チーズ、卵、かつお節 牛乳、きな粉 | 米、油、じゃがいも、バター、砂糖、マカロニ | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、ピーマン、コーン、大根、ねぎ バナナ |
| 6・20 | 火 | サラダうどん 白身魚甘酢あん トマト フルーツポンチ | 牛乳 チャーハン | 鶏肉、さつま揚げ、かつお節、白身魚 牛乳、ハム、卵 | うどん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油 米 | きゅうり、人参、きゃべつ、わかめ、トマト バナナ、パイン缶、みかん缶、りんご いんげん、ねぎ |
| 7・21 | 水 | 中華おこわ 唐揚げボリュームサラダ はんぺん汁 | 牛乳 バイクドポテト | 豚肉、鶏肉、チーズ、はんぺん、豆腐 かつお節、牛乳 | 米、もち米、ごま油、砂糖、油、じゃがいも バター | 人参、干ししたけ、しめじ、ひじき、きゃべつ もやし、きゅうり、コーン、わかめ |
| 8・22 手作りふりかけ | 木 | ごはん 鮭の照り焼き フロッコリーごま酢和え 大根と高野豆腐そぼろ煮 きゃべつと小松菜みそ汁 | 牛乳 チーズサンドイッチ | 鮭、高野豆腐、鶏肉、みそ、かつお節、牛乳 チーズ | 米、砂糖、ごま、パン | ブロッコリー、人参、大根、いんげん、きゃべつ 小松菜、油揚げ |
| 9 | 金 | ごはん 八宝豆腐 納豆サラダ 春雨スープ | 牛乳 メロンパンクッキー | 豚肉、豆腐、納豆、卵、かつお節、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨 蒸しパンミックス、バター | 人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、チンゲン菜 干しいたけ、小松菜、切干大根、ひじき、ねぎ わかめ |
| 10・24 | 土 | スパゲティナポリタン グリーンサラダ きのこスープ | 牛乳 ボンテケーショ | ツナ、ベーコン、チーズ、鶏肉、牛乳 | スパゲティ、油、砂糖、バター、白玉粉 小麦粉 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、コーン きゃべつ、えのき、しめじ |
| 12・26 | 月 | 鮭そぼろごはん 筑前煮 春雨酢の物 わかめと小松菜みそ汁 | 牛乳 アメリカンドッグ | 鮭、鶏肉、生揚げ、かつお節、かにかま 油揚げ、みそ、牛乳、ウインナー | 米、ごま、里芋、油、砂糖、春雨 蒸しパンミックス | たけのこ、人参、ごぼう、干しいたけ、いんげん ひじき、きゅうり、もやし、わかめ、大根 小松菜 |
| 13・27 | 火 | ごはん ミラノ風チキンカツ 粉ふきいも トマト カリカリベーコンサラダ コーンスープ | 牛乳 パイナップル ヨーグルトフルーツソース | 鶏肉、卵、チーズ、ベーコン、牛乳 ヨーグルト | 米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油、砂糖 いちごソース | トマト、きゃべつ、人参、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、パイナップル |
| 14・28 | 水 | スタミナピラフ 白身魚フライ さわやかきゃべつ チンゲン菜と豆腐スープ | 牛乳 かたつむりケーキ | ウインナー、鶏肉、白身魚、卵、豆腐 かつお節、牛乳 | 米、バター、油、砂糖、小麦粉、パン粉 ごま油、ロールケーキ、プリッツ ホイップクリーム | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン きゃべつ、きゅうり、みかん缶、チンゲン菜 干しいたけ、みかん缶 |
| 16・30 | 金 | しょうゆラーメン はんぺんつくね ナムル バナナ | 牛乳 いなり寿司 | 豚肉、なると、かつお節、はんぺん、鶏肉 卵、油揚げ、牛乳 | 中華麺、油、砂糖、ごま油、パン粉、ごま 米 | きゃべつ、もやし、人参、ねぎ、にら ひじき、玉ねぎ、切干大根、きゅうり バナナ |
| 23日 お誕生日献立 | 金 | けろけろカエルごはん たらの香味焼き フロッコリーとツナサラダ なすと生揚げみそ汁 あじさいゼリー | 牛乳 マーブルクッキー | たら、ツナ、生揚げ、みそ、かつお節、牛乳 卵 | 米、ごま油、ごま、バター、砂糖、ぶどうジュース 小麦粉、乳酸菌飲料、ゼリー素 | わかめ、小松菜、ブロッコリー、人参、なす |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | 塩分 (g) | | たんぱく質 (g) | | 脂質 (g) |
| | | * 3歳未満児 | | 19.5 | | 17.8 |
| | | * 3歳以上児 | | 21.9 | | 19.5 |

* 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。

