

| 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 | ごはん<br>スコープコロッケ      ツナときゃべつサラダ<br>けんちん汁<br>みかん          | 牛乳<br>いちごプリン<br>ビスケット | 豚肉、牛乳、チーズ、ツナ、鶏肉、豆腐、かつお節                   | 米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、ごま油<br>ビスケット、プリン素                       | 玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり、きゃべつ、ごぼう<br>大根、みかん                      |
| 2・16                 | 火 | 北海ラーメン<br>切干大根春巻き<br>フルーツヨーグルト                           | 牛乳<br>いなり寿司           | 豚肉、なると、みそ、かつお節、ツナ、ヨーグルト<br>油揚げ、牛乳         | 中華麺、ごま油、バター、春巻き、春雨、砂糖、米                                  | 人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン、切干大根<br>バナナ、もも缶                     |
| 3・24                 | 水 | ごはん<br>赤魚の竜田揚げ      おろし和え<br>炒り豆腐<br>わかめともやしみそ汁          | 牛乳<br>米粉マフィン          | 赤魚、かつお節、豚肉、豆腐、卵、みそ、牛乳                     | 米、油、砂糖、米粉、バター、麴                                          | 大根、小松菜、りんご、なめこ、玉ねぎ。人参<br>いんげん、干しいたけ、もやし                 |
| 4・18                 | 木 | ごまきな粉トースト<br>シーフードクリームシチュー<br>カリカリベーコンサラダ<br>バナナ      牛乳 | お茶<br>麴ラスク            | きな粉、鶏肉、えび、鮭、豆乳、生クリーム<br>チーズ、牛乳、ベーコン       | 食パン、ごま、砂糖、バター、じゃがいも、油<br>小麦粉、麴                           | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、<br>ブロッコリー、バナナ                      |
| 5                    | 金 | ごはん<br>鶏肉照り焼き      ひじきとウィンナーソテー<br>切干大根納豆和え<br>かぼちゃみそ汁   | 牛乳<br>焼きそば            | 鶏肉、納豆、みそ、かつお節、油揚げ、牛乳<br>ウィンナー             | 米、砂糖、油、ごま油、ごま、焼きそば麺、揚げ玉                                  | ひじき、いんげん、コーン、ピーマン、切干大根<br>もやし、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ          |
| 6・20                 | 土 | 麻婆丼<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                                   | 牛乳<br>蒸しパン            | 豆腐、豚肉、みそ、かつお節、牛乳                          | 米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま、蒸しパンミックス                                | 玉ねぎ。にら、きゅうり、人参、小松菜、えのき                                  |
| 8                    | 月 | 峠の釜めし風<br>白菜と小松菜お浸し<br>どさんこ汁                             | 牛乳<br>メープルオートミールクッキー  | 豚肉、鶏肉、かつお節、卵、さつまあげ、しらす<br>みそ、牛乳           | 米、砂糖、白滝、ごま油、じゃがいも、バター<br>小麦粉、オートミール、メープルシロップ、油           | 玉ねぎ、人参、いんげん、白菜、小松菜、もやし                                  |
| 9・23                 | 火 | スパゲティミートソース<br>フレンチサラダ<br>中華コンスープ<br>みかん                 | 牛乳<br>たぬきおにぎり         | 豚肉、大豆、チーズ、ツナ、卵、かつお節、牛乳                    | スパゲティ、油、砂糖、バター、米、ごま、揚げ玉                                  | 玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり、人参<br>コーン、ほうれん草、みかん、たくわん          |
| 10                   | 水 | ごはん<br>はんぺんサンドフライ<br>きゃべつと春雨和え<br>のっぺい汁                  | 牛乳<br>ごはんせんべい         | はんぺん、ツナ、チーズ、卵、鶏肉、かつお節<br>牛乳               | 米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油<br>春雨、砂糖、里芋、バター、ごま、ごま油            | 玉ねぎ、きゃべつ、小松菜、人参、大根                                      |
| 11・25                | 木 | クロワッサン<br>ポトフ<br>大豆ナゲット      れんこんサラダ<br>カップヨーグルト      牛乳 | お茶<br>フレークスナック        | 豚肉、ウィンナー、ちくわ、大豆ナゲット、ヨーグルト<br>牛乳           | パン、油、じゃがいも、ごま、ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフレーク、バター、マシュマロ            | 人参、きゃべつ、いんげん、大根、玉ねぎ、れんこん<br>ひじき                         |
| 12・26                | 金 | ボークカレーライス<br>バンバンジーサラダ<br>卵としめじのポタージュ                    | 牛乳<br>お豆腐ドーナツ         | 豚肉、生クリーム、チーズ、牛乳、おから、鶏肉<br>豆乳、卵、かつお節       | 米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、ごま、砂糖<br>ごま油                           | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、もやし<br>しめじ、えのき                         |
| 13・27                | 土 | 煮込みうどん<br>生揚げとさつまいもかりんとう揚げ<br>みかん缶                       | 牛乳<br>ひじきおにぎり         | 豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、生揚げ、牛乳                     | うどん、砂糖、さつまいも、油、ごま、米                                      | 人参、白菜、大根、干しいたけ、みかん缶、ひじき                                 |
| 17<br>わくわく<br>お楽しみ献立 | 水 | トナカイカレーピラフ<br>星ハンバーグ      マカロニサラダ<br>コンスープ<br>ヨーグルト      | りんごジュース<br>ツリースイートポテト | 豚肉、ハンバーグ、チーズ、鶏肉、牛乳、生クリーム<br>かつお節、ヨーグルト    | 米、バター、油、マカロニ、砂糖、じゃがいも<br>りんごジュース、さつまいも、クラッカー、チョコスプ<br>レー | 玉ねぎ、人参、れんこん、きゅうり、コーン                                    |
| 19<br>お誕生日献立         | 金 | ベーコンピラフ<br>星コロッケ      ブロッコリーサラダ<br>ABCスープ<br>ベリーデザート     | 牛乳<br>ゆきだるまゼリー        | ベーコン、コロッケ、豚肉、かつお節、牛乳<br>ホイップクリーム、チーズ、かまぼこ | 米、バター、油、ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖、じゃがいも、マカロニ、マシュマロ、ゼリー素           | 玉ねぎ、ピーマン、コーン、ブロッコリー、人参<br>マッシュルーム、いちご                   |
| 22<br>冬至<br>ふりかけ     | 月 | ごはん<br>鮭の磯辺焼き      ブロッコリーとコーンごまドレッシング<br>七運汁<br>みかん      | 牛乳<br>かぼちゃケーキ         | 鮭、鶏肉、かつお節、卵、牛乳、ホイップクリーム                   | 米、砂糖、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ<br>そうめん、蒸しパンミックス、バター                | あおさ、きゃべつ、ブロッコリー、人参、大根<br>れんこん、干しいたけ、ねぎ、いんげん、みかん<br>かぼちゃ |
|                      |   |                                                          |                       |                                           |                                                          |                                                         |
|                      |   |                                                          | 塩   分（g）              | エネルギー(kcal)                               | たんぱく質（g）                                                 | 脂   質（g）                                                |
|                      |   |                                                          | 1.7                   | 443                                       | 19.7                                                     | 15.7                                                    |
| * 3歳未満児              |   |                                                          |                       |                                           |                                                          |                                                         |
| * 3歳以上児              |   |                                                          | 2                     | 506                                       | 22.2                                                     | 16.7                                                    |

\* 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あります。