




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	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・23	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	
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	
20 お誕生日献立	火	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	
							
		* 3歳未満児		塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		* 3歳以上児		1.7	441	19.5	17.8
				2	509	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。