

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	木	鶏塩うどん さつまいも天ぷら キャベツマヨネーズ和え フルーツヨーグルト	牛乳 ライスコロケ	鶏肉、油揚げ、かつお節、卵、かにかまぼこ ヨーグルト、牛乳、チーズ	うどん、ごま油、さつまいも、小麦粉、油 ごま、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、米 パン粉	大根、人参、しめじ、ねぎ、わかめ、きゅうり みかん缶。パイン缶、バナナ、きゃべつ
2・16	金	ごはん 鯖のソース焼き 小松菜なめたけ和え 鶏肉と里芋の煮物 豆腐となすみそ汁	牛乳 ピザトースト	鯖、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節、牛乳 ハム、チーズ	米、砂糖、ごま、里いも、油、食パン	小松菜、もやし、人参、えのき、玉ねぎ なす
3・17	土	チンジャオロース丼 チョレギサラダ じゃがバターみそ汁 梨	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	豚肉、しらす、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、チーズ、卵	米、砂糖、油、ごま油、ごま、じゃがいも バター、蒸しパンミックス	ピーマン、人参、玉ねぎ、わかめ、きゃべつ きゅうり、コーン、ねぎ、梨、小松菜
26	月	オムライス チキンガーリック醤油焼き 海草サラダ ジュリアンスープ 梨	牛乳 ボンテケーショ	卵、鶏肉、しらす、豚肉、かつお節 牛乳、チーズ	米、油、バター、砂糖、ごま、クルトン 白玉粉、小麦粉、ごま油	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、大根、もやし コーン、ブロッコリー、ひじき、きゃべつ 梨
6・20	火	さつまいもパン チキンフレーク焼き さわやかキャベツ カレースープ バナナ 牛乳	お茶 フローズンヨーグルト クラッカー	鶏肉、かつお節、牛乳	パン、ノンエッグマヨネーズ、コーンフレーク 砂糖、じゃがいも、油、フローズンアイス クラッカー	キャベツ、きゅうり、パイン缶、とうがん 玉ねぎ、トマト、バナナ、きゃべつ
7・21	水	ごはん カレイの竜田揚げ ブロッコリーオイスター炒め もやし納豆和え えのきと油揚げみそ汁	牛乳 バナナパイ	カレイ、ウインナー、納豆、油揚げ、牛乳 みそ、卵、かつお節	米、油、砂糖、ごま油、ごま、パイ生地	ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン、小松菜 人参、大根、えのき、わかめ、バナナ もやし
8・22	木	ごはん チャーシュー豆腐 ナムル 四川風スープ	牛乳 8日：しらすおかかおにぎり 22日：きな粉おはぎ	豆腐、豚肉、みそ、ツナ、卵、牛乳 しらす、かつお節、きな粉	米、油、ごま油、砂糖、ごま、春雨、米 もち米	玉ねぎ、人参、たけのこ、切り干し大根 もやし、トマト、干しいたけ、ねぎ きゅうり
9 (お月見献立)	金	お月見ほろれん草カレーライス 小松菜とひじきのレモンドレッシング 千切り野菜と卵ふんわりスープ 梨	牛乳 さつまいもケーキ みたらしソース	鶏肉、生クリーム、チーズ、かつお節 卵、牛乳、豆腐	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター ノンエッグマヨネーズ、さつまいも	玉ねぎ、人参、ほうれん草、小松菜、れんこん もやし、ひじき、きゃべつ、大根、しめじ 梨
10・24	土	かぼちゃクリームサンドパン 豆乳チャウダー グリーンサラダ 牛乳	お茶 ラーメン	チーズ、鶏肉、豆乳、牛乳、ハム 豚肉、かつお節	パン、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター 油、中華麺、ごま油	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ほうれん草 コーン、ブロッコリー、きゃべつ、もやし わかめ
12・29	月・木	ハヤシライス シーザーサラダ レンズ豆スープ ココアプリン	牛乳 フレークスナック	豚肉、ツナ、チーズ、ベーコン、牛乳	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、クルトン、プリン素 コーンフレーク、マッシュマロ	人参、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり ピーマン、小松菜、レンズ豆、バナナ 玉ねぎ
13・27	火	ごはん 八宝菜 春雨とひじきサラダ もずくスープ	牛乳 納豆包み揚げ	豚肉、なると、卵、鶏肉、かつお節、牛乳 納豆、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま 餃子皮	たけのこ、白菜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 ヤングコーン、きくらげ、ひじき、きゃべつ トマト、もずく、えのき、ほうれん草
14・28	水	ミニクロワッサン サーモンマカロニグラタン カリカリベーコンサラダ 卵入りコンスープ 冷凍みかん	牛乳 ツナマヨおにぎり	鮭、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ ベーコン、卵、かつお節、ツナ	パン、油、バター、小麦粉、パン粉、マカロニ 砂糖、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、きゃべつ ブロッコリー、ピーマン、コーン、大根 冷凍みかん
30 運動会がんばろう 献立	金	ホットドッグ ナゲット&ポテト ブロッコリーチーズサラダ ABCスープ いちごプリン 牛乳	お茶 鮭茶漬け	ウインナー、チーズ、 豚肉、かつお節、牛乳 鮭	パン、ナゲット、じゃがいも、油、マカロニ プリン素、米、ごま	きゃべつ、ブロッコリー、人参、トマト 玉ねぎ
5 お誕生日献立	月	じゃこそぼろチャーハン 鮭のパン粉焼き ポテチサラダ きのこスープ りんごゼリー	牛乳 かぼちゃケーキ	豚肉、しらす、鮭、ヨーグルト 鶏肉、かつお節、牛乳 チーズ	米、ごま油、パン粉、ノンエッグマヨネーズ ポテトチップス、砂糖、りんごジュース ゼリー素、蒸しパンミックス、バター ホイップクリーム、クッキー、油	人参、コーン、きゅうり、きゃべつ、玉ねぎ しめじ、マッシュルーム、かぼちゃ、えのき
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳未満児			1.7	464	18	18
*3歳以上児			2	535	22	19

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。
*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。

