

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 スコップコロッケ ツナときゃべつサラダ けんちん汁 みかん	牛乳 いちごプリン 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 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 大根、みかん
2・16	火	北海ラーメン 切干大根春巻き フルーツヨーグルト	牛乳 いなり寿司	豚肉、なると、みそ、かつお節、ツナ、ヨーグルト 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 バナナ、もも缶
3・24	水	ごはん 赤魚の竜田揚げ おろし和え 炒り豆腐 わかめともやしみそ汁	牛乳 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 いんげん、干しいたけ、もやし
4・18	木	ごまきな粉トースト シーフードクリームシチュー カリカリベーコンサラダ バナナ 牛乳	お茶 麴ラスク	きな粉、鶏肉、えび、鮭、豆乳、生クリーム 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 小麦粉、麴	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、 ブロッコリー、バナナ
5	金	ごはん 鶏肉照り焼き ひじきとウインナーソテー 切干大根納豆和え かぼちゃみそ汁	牛乳 焼きそば	鶏肉、納豆、みそ、かつお節、油揚げ、牛乳 ウインナー	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 もやし、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ
6・20	土	麻婆丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 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 白菜と小松菜お浸し どさんこ汁	牛乳 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 みそ、牛乳	米、砂糖、白滝、ごま油、じゃがいも、バター 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 フレンチサラダ 中華コーンスープ みかん	牛乳 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 コーン、ほうれん草、みかん、たくわん
10	水	ごはん はんぺんサンドフライ きゃべつと春雨和え のっぺい汁	牛乳 ごはんせんべい	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、鶏肉、かつお節 牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油 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 ボトフ 大豆ナゲット れんこんサラダ カップヨーグルト 牛乳	お茶 フレークスナック	豚肉、ウインナー、ちくわ、大豆ナゲット、ヨーグルト 牛乳	パン、油、じゃがいも、ごま、ノンエッグマヨネーズ 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 ひじき
12・26	金	ポークカレーライス パンパンジーサラダ 卵としめじのポタージュ	牛乳 お豆腐ドーナツ	豚肉、生クリーム、チーズ、牛乳、おから、鶏肉 豆乳、卵、かつお節	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、ごま、砂糖 ごま油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、もやし しめじ、えのき
13・27	土	煮込みうどん 生揚げとさつまいもかりんとう揚げ みかん缶	牛乳 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 わくわく お楽しみ献立	水	トナカイカレーピラフ 星ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ ヨーグルト	りんごジュース 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 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 りんごジュース、さつまいも、クラッカー、チョコスプ レー	玉ねぎ、人参、れんこん、きゅうり、コーン
19 お誕生日献立	金	ベーコンピラフ 星コロッケ ブロッコリーサラダ ABCスープ ベリーデザート	牛乳 ゆきだるまゼリー	ベーコン、コロッケ、豚肉、かつお節、牛乳 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 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 マッシュルーム、いちご
22 冬至 ふりかけ	月	ごはん 鮭の磯辺焼き ブロッコリーとコーンごまドレッシング 七運汁 みかん	牛乳 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 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 れんこん、干しいたけ、ねぎ、いんげん、みかん 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
			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。