

| 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・22 | 水 | ごはん 豚肉生姜焼き ミックスポテトサラダ トマト 豆腐と青菜みそ汁 | 牛乳 マドレーヌ | 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、卵 | 米、砂糖、油、ごま油、さつまいも、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、バター、蒸しパンミックス | きゃべつ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、コーン、トマト、小松菜 | |
| 2・23 | 木 | チーズとツナサンドイッチ チキンクリームシチュー フレンチサラダ フルーツピーチデザート 牛乳 | お茶 クリームサンドクラッカー りんご | チーズ、ツナ、鶏肉、牛乳、生クリーム ハム | パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 油、小麦粉、バター、砂糖、デザートペースト クラッカー | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー きゃべつ、きゅうり、コーン、もも缶、みかん缶 りんご | |
| 3 ひなまつり献立 | 金 | ひな祭り三色ごはん 豚肉の角煮風 なの花すまし汁 バナナヨーグルト  | 牛乳 ストロベリーチーズケーキ | 鮭、しらす、卵、豚肉、かつお節、牛乳 ヨーグルト、チーズ、生クリーム | 米、ごま、麩、小麦粉、砂糖、ビスケット いちごソース | 大根、人参、いんげん、ほうれん草、わかめ えのき、バナナ | |
| 4・18 | 土 | カレーうどん さつまいも甘煮 りんご | 牛乳 プレーン蒸しパン | 豚肉、油揚げ、かつお節、牛乳  | うどん、油、さつまいも、蒸しパンミックス 砂糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、りんご | |
| 6 リクエスト献立 | 月 | さつまいもパン チキンソテーマトソース ブロッコリー じゃこかりかりサラダ コーンスープ ピーチヨーグルト 牛乳 | お茶 ツナマヨおにぎり | 鶏肉、しらす、ヨーグルト、牛乳、ツナ | パン、油、砂糖、ワンタン皮、じゃがいも ごま油、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま | 玉ねぎ、しめじ、きゅうり、人参、切干大根 コーン、小松菜、ねぎ、もも缶 | |
| 7 リクエスト献立 | 火 | ごはん 鮭の春巻き フレンチポテト トマト 焼肉サラダ 白菜とえのきみそ汁 | 牛乳 焼きそば | 鮭、チーズ、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳 | 米、春巻き皮、油、じゃがいも、砂糖、ごま 焼きそば麺 | トマト、きゃべつ、人参、きゅうり、白菜 えのき、ピーマン | |
| 8 リクエスト献立 | 水 | ごはん 焼きメンチカツ ブロッコリーごま酢和え シルバーサラダ かきたま汁 パイナップル | 牛乳 きな粉トースト | 豚肉、ちくわ、ハム、卵、かつお節 牛乳、きな粉 | 米、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、春雨 ごま油、ノンエッグマヨネーズ、パン マーガリン | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、ひじき、ブロッコリー きゅうり、もやし、ほうれん草、パイナップル | |
| 9 リクエスト献立 | 木 | ごはん 鶏肉唐揚げ さわやかキャベツ 小松菜の納豆和え じゃがバターみそ汁 | 牛乳 肉まん | 鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳 | 米、油、砂糖、ごま、じゃがいも、バター 肉まん | 玉ねぎ、きゅうり、みかん缶、小松菜、人参 もやし、コーン、ねぎ | |
| 10 リクエスト献立 | 金 | しょうゆラーメン 手作りしゅうまい 白菜しらす和え (1・2歳児鶏肉切り身) バナナ | 牛乳 いなり寿司 | 豚肉、しらす、牛乳、油揚げ、鶏肉、みそ | 中華麺、油、砂糖、ごま油、しゅうまい皮 米 | きゃべつ、もやし、人参、ねぎ、にら、玉ねぎ 干しいたけ、白菜、小松菜、バナナ、たけのこ コーン | |
| 11・25 | 土 | ピピンパ舞 きゅうり塩もみ 春雨スープ | 牛乳 開口笑 | 豚肉、豆腐、かつお節、牛乳、卵 | 米、油、砂糖、ごま、ごま油、春雨 小麦粉 | 小松菜、もやし、人参、切干大根、きゅうり ねぎ、わかめ | |
| 13・27 リクエスト献立 | 月 | ごはん ハンバーグ いんげんコーンソテー いかくんサラダ ABCスープ | 牛乳 13日:カップヨーグルト クラッカー 27日:揚げパン | 豚肉、卵、牛乳、さきいか、かつお節 ヨーグルト | 米、パン粉、油、じゃがいも、バター、砂糖 マカロニ、パン、クラッカー、ジャム | 玉ねぎ、人参、いんげん、コーン、ひじき きゅうり、きゃべつ、さきいか、マッシュルーム | |
| 14・28 リクエスト献立 | 火 | ナン キーマカレー ヨーグルトサラダ ジュリアンスープ 牛乳 | お茶 バナナパイ | 豚肉、チーズ、生クリーム、ヨーグルト 卵、かつお節、牛乳 | ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター ノンエッグマヨネーズ、砂糖、パイ生地 | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、ブロッコリー、大根 コーン、バナナ | |
| 15・29 リクエスト献立 手作りひかりの日 | 水 | ごはん ホッケみりん焼き おろし和え チャプチェ かぼちゃと油揚げみそ汁 | 牛乳 じゃがまる | ほっけ、かつお節、ハム、油揚げ、みそ 牛乳 | 米、砂糖、春雨、ごま油、ごま、じゃがいも 蒸しパンミックス、油 | 大根、小松菜、りんご、なめこ、きゃべつ 人参、もやし、ピーマン、かぼちゃ、玉ねぎ | |
| 16・30 リクエスト献立 | 木 | ごはん スコップコロッケ マカロニサラダ 16日:冷凍みかん けんちん汁 30日冷凍:黄桃コンポート | 牛乳 ミニハンバーガー | 牛乳、チーズ、ツナ、鶏肉、豆腐 かつお節、豚肉 | 米、じゃがいも、油、パン粉、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、ごま油、パン | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、ごぼう 大根、冷凍みかん | |
| 17 リクエスト献立 | 金 | スパゲティミートソース チョレギサラダ もずくスープ パインゼリー | 牛乳 大学芋 | 豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳 | スパゲティ、油、バター、ごま油、砂糖、ごま ゼリーの素、さつまいも | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、わかめ きゃべつ、もやし、きゅうり、もずく | |
| 20 | 月 | ハヤシライス カリカリベーコンサラダ チンゲン菜ともやしスープ ヨーグルトドリンク | お茶 ツナマヨおにぎり | 豚肉、生クリーム、ベーコン、鶏肉 かつお節、牛乳、ツナ | 米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 砂糖、ヨーグルトドリンク、米 ノンエッグマヨネーズ、ごま | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ ブロッコリー、もやし、チンゲン菜 | |
| お別れ会 リクエスト献立 31 | 金 | カツカレーライス ヤングコーンサラダ 卵入りコーンスープ りんご 牛乳 | お茶 みかんシャーベット ビスケット | 豚肉、卵、生クリーム、チーズ かつお節、牛乳 | 米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも ごま油、砂糖、ごま、シャーベット、ビスケット バター | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゃべつ きゅうり、ヤングコーン、小松菜、りんご | |
| お誕生日会献立 24 | 金 | パン二種 エビフライ シーザーサラダ キャロットポタージュ フルーツ盛り合せ 牛乳 | お茶 りんごジュース いちごケーキ | えび、チーズ、鶏肉、バター、牛乳、生クリーム | パン、パン粉、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、クルトン、りんごジュース、ロールケーキ | きゃべつ、きゅうり、ピーマン、人参、玉ねぎ バナナ、パイナップル、りんご、いちご | |
|  | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | |
| | | | *3歳児未満 | 1.7 | 464 | 19 | 18 |
| | | | *3歳児以上 | 2 | 526 | 21 | 19 |