





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	火	ごはん 鮭のチーズ春巻き ほうれん草のリ酢和え 炒り豆腐 大根となめこみそ汁	牛乳 パニラいちごケーキ	鮭、チーズ、豚肉、豆腐、卵、かつお節 みそ、牛乳	米、春巻きの皮、油、砂糖、バニラアイス 蒸しパンミックス	ほうれん草、人参、切り干し大根、玉ねぎ 干しいたけ、いんげん、大根、なめこ、わかめ いちご	
2・16	水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ チキンと白菜スープ りんご	牛乳 大学芋 	豆腐、豚肉、大豆、かつお節、みそ ハム、鶏肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、油、春雨、ごま さつまいも	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、コーン、きゅうり、小松菜、白菜 きくらげ、りんご	
18	金	みそ煮込みうどん(★愛知県) ししゃも天ぷら(1・2歳児白身魚) 柿なます(★奈良県) フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃクリームサンド	豚肉、油揚げ、さつま揚げ、かつお節 みそ、ししゃも、卵、ヨーグルト、牛乳 チーズ	うどん、油、砂糖、小麦粉、パン	人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、切り干し大根、きゅうり、柿 バナナ、みかん缶、かぼちゃ	
5・19	土	しらすおかかおにぎり 鶏肉とさつまいも甘辛煮 きゅうり即席漬 あんかけ汁	牛乳 ショートブレッド	しらす、かつお節、鶏肉、油揚げ、牛乳	米、砂糖、ごま、さつまいも、小麦粉 バター、油	きゃべつ、きゅうり、人参、しめじ、いんげん 大根、ねぎ	
7・21	月	スパゲティミートソース シーザーサラダ きのこスープ バナナ	牛乳 いなり寿司	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳 油揚げ	スパゲティ、油、バター、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、クルトン、米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、コーン、ピーマン、えのき、しめじ バナナ	
8・22	火	ごはん すきやき風煮 きりざい(★新潟県) 魚そうめんスープ	牛乳 ココア揚げパン	豚肉、かつお節、豆腐、納豆、チーズ 魚そうめん、牛乳、きな粉、スキムミルク	米、白滝、砂糖、パン、油	玉ねぎ、白菜、人参、干しいたけ、いんげん 小松菜、たくわん、大根、ねぎ	
9・30	水	どんこつラーメン(★福岡県) ナゲット さつまいもレモン煮 ブロッコリーごま酢和え りんご	牛乳 小松菜おにぎり	豚肉、なると、豆乳、ナゲット、牛乳 しらす、チーズ、かつお節	中華麺、油、ごま、ごま油 砂糖、さつまいも、米	人参、もやし、コーン、きゃべつ、ねぎ ブロッコリー、りんご、小松菜	
10・24	木	ごはん かれいの竜田揚げ 人参クリーミーサラダ 高野豆腐のそぼろ煮 かぼちゃみそ汁	牛乳 レーズン蒸しパン	かれい、ハム、ヨーグルト、豚肉、油揚げ 高野豆腐、かつお節、みそ、牛乳、卵	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 蒸しパンミックス	人参、きゅうり、コーン、きゃべつ、きゅうり ひじき、大根、グリーンピース、かぼちゃ 玉ねぎ	
11・25	金	クロワッサン タンドリーチキン ジャがいもとコーンソテー ピーンズポタージュ ぶどうゼリー 牛乳	お茶 ライスコロック	鶏肉、ヨーグルト、鶏肉、いんげん豆 牛乳、生クリーム、チーズ、牛乳	クロワッサン、じゃがいも、バター、油 小麦粉、ゼリーの素、ぶどうジュース、米 パン粉、砂糖	いんげん、ピーマン、玉ねぎ、人参	
12・26	土	豚丼 大根ときゅうり中華和え のっぺい汁(★新潟県)	牛乳 バナナドーナツ	豚肉、かつお節、鶏肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま、蒸しパンミックス 油	玉ねぎ、人参、白滝、干しいたけ、大根 きゅうり、ねぎ、小松菜、バナナ	
14	月	ごはん ほっけみりん焼き キャベツといんげんごま和え 鶏肉と里芋煮物 わかめともやしみそ汁 みかん	牛乳 パニラいちごケーキ	ほっけ、しらす、鶏肉、生揚げ、かつお節 みそ、牛乳	米、砂糖、ごま、里芋、麩、バニラアイス 蒸しパンミックス	きゃべつ、人参、いんげん、大根 わかめ、もやし、小松菜、みかん、いちご	
17・29	木・火	ツナサンド カレーシチュー いかくんサラダ バナナ 牛乳	お茶 さつまいもおにぎり	ツナ、豚肉、チーズ、いかくんせい、牛乳	パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも マカロニ、油、砂糖、米、さつまいも、ごま	人参、きゃべつ、玉ねぎ、グリーンピース ひじき、コーン、バナナ、きゅうり	
15 七五三献立	火	ちらし寿司 鶏肉から揚げ ネギソース  花麩すまし汁	牛乳 スイートポテト	油揚げ、卵、鶏肉、豆腐、かつお節 牛乳、生クリーム、チーズ	米、砂糖、油、ごま、ごま油、さつまいも バター、せんべい、麩	人参、干しいたけ、れんこん、いんげん 玉ねぎ、ねぎ、もやし、きゅうり、コーン 小松菜、えのき	
28 お誕生日献立		くまさんライス サーモンフライタルタルソース かぼちゃサラダ ゆでブロッコリー えのきと卵スープ	牛乳 ケーキサクレ 	かつお節、鮭、卵、チーズ、牛乳 ウインナー、ハム、ヨーグルト	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖 タルタルソース、蒸しパンミックス	人参、グリーンピース、ブロッコリー、えのき しめじ、エリンギ、玉ねぎ、ほうれん草 コーン、かぼちゃ、ごぼう、きゅうり	
4 魚解体の日献立 		納豆ごはん 鮭の塩焼き 菊花和え 細切り昆布とかぼちゃ煮 大根となめこみそ汁	牛乳 肉まん	納豆、鮭、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、ごま、白滝、油、砂糖、肉まん	もやし、ほうれん草、なめたけ、菊花、昆布 かぼちゃ、人参、干しいたけ、グリーンピース 大根、なめこ、わかめ、みかん	
				塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		* 3歳未満児		1.8	456	19.9	16.3
		* 3歳以上児		2	524	22.2	17.2

\* 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。

