

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	水	たけのこごはん かぶとハンバーグ ポテトサラダ トマト 麩のすまし汁 清美オレンジ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉、油揚げ、豚肉、チーズ、卵、牛乳 ハム、かつお節、ホイップクリーム	米、油、砂糖、パン粉、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、麩、プリン素	人参、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、きゅうり コーン、えのき、小松菜、オレンジ、みかん缶 バナナ	
2・16・30	木	スパゲティミートソース 塩こうじサラダ 卵入りコンスープ バナナ	牛乳 じゃがまるくん	豚肉、大豆、チーズ、ツナ、卵、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも、蒸しパンミックス	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、大根、バナナ	
7・21	火	てりまヨ子キン丼 切干大根の炒め煮 白菜と豆腐みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 マラーカオ	鶏肉、豆腐そぼろ、卵、油揚げ、ちくわ 豆腐、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ ゼリー素、蒸しパンミックス、ごま	玉ねぎ、人参、切干大根、ほうれん草、白菜 干しいたけ	
8・22	水	ごはん 鮭塩焼き やまぶき和え 肉じゃが 大根となめこみそ汁	牛乳 ココアクッキー	鮭、豚肉、かつお節、みそ、牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも、春雨 小麦粉、バター	キャベツ、小松菜、人参、コーン、玉ねぎ グリーンピース、大根、なめこ	
9・23	木	ひやしうどん 中華風たまご焼き フルーツヨーグルト和え	牛乳 小松菜おにぎり	鶏肉、かつお節、油揚げ、卵、かにかまぼこ ヨーグルト、牛乳、しらす、チーズ	うどん、ごま、砂糖、ごま油、米	きゅうり、もやし、人参、玉ねぎ、たけのこ グリーンピース、バナナ、もも缶、みかん缶 小松菜	
10・24	金	ガバオライス ピーンズナゲット パインサラダ ビーフンスープ	牛乳 スイートポテト クリームサンドクラッカー (1歳児やわらかせんべい)	鶏肉、豚肉、大豆、かつお節、牛乳、卵	米、ごま油、砂糖、油、ピーファン、さつまいも バター、クラッカー	玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、コーン きゃべつ、きゅうり、人参、パイン缶	
11・25	土	和風カレー丼 切干大根ナムル かきたま汁	牛乳 開口笑	豚肉、なると、かつお節、ツナ、卵、牛乳	米、油、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま 小麦粉	玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり、もやし 小松菜	
13・27	月	ごはん マーボー豆腐 パンパンジーサラダ 清美オレンジ チンゲン菜ともやしスープ	牛乳 焼きうどん	豆腐、豚肉、大豆、みそ、鶏肉、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、春雨、ごま、ごま油 じゃがいも、うどん	ねぎ、にら、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり もやし、きゃべつ、人参、チンゲン菜、オレンジ	
14・28	火	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼 焼肉サラダ のっぺい汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	白身魚、豚肉、鶏肉、かつお節、牛乳 チーズ、卵	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油 ごま、里芋、蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、コーン、きゃべつ、人参、きゅうり 大根、小松菜	
15	水	キャラクターライス 鶏肉唐揚げ カラフルサラダ レンズ豆スープ	牛乳 ココアクッキー	鶏肉、豚肉、鶏肉、かつお節、牛乳 チーズ、卵	米、油、砂糖、乳酸菌飲料、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、きゃべつ、ピーマン チンゲン菜、バナナ	
17・29	金・水	ごはん タンダーリーチキン 粉ふき芋 大根と厚揚げのそぼろ煮 わかめスープ	牛乳 ミックスゼリー&フルーツ	鶏肉、ヨーグルト、厚揚げ、かつお節、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、ゼリー	大根、人参、いんげん、小松菜、ねぎ バナナ、パイン缶	
18	土	フルコギ丼 春雨サラダ 切干大根みそ汁	牛乳 バナナスクエア	豚肉、ハム、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま 蒸しパンミックス	玉ねぎ、ピーマン、人参、しめじ、コーン きゅうり、切干大根、バナナ	
20	月	ごはん 焼きメンチカツ じゃがいもとコーンソテー 小松菜の納豆和え わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 いなり寿司	豚肉、卵、納豆、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳	米、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも バター、ごま、砂糖、米	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ひじき、いんげん コーン、小松菜、もやし	
31	金	かにチャーハン チキンチャップ さっぱりサラダ 大根と豆腐スープ 二色ゼリー	牛乳 かぶとサンドイッチ	かにかまぼこ、しらす、卵、なると、鶏肉 豆腐、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ゼリー素、食パン ホイップクリーム、いちごジャム	玉ねぎ、小松菜、人参、きゃべつ、ブロッコリー きゅうり、ピーマン、大根、バナナ	
				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	471	20	17
*3歳以上児				2	544	22	18



*10時おやつ・1・2歳児には牛乳が付きません。
*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。