


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		体の調子をよくする
1	土	ピピン丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 じゃがまる	豚肉、ハム、卵、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨、じゃがいも 蒸しパンミックス	小松菜、もやし、人参、切干大根、コーン きゅうり、わかめ、小松菜、ねぎ
3 節分献立	月	鬼さんごはん エビフライ 打ち豆とひじきの炒り煮 けんちん汁	牛乳 セルフ恵方巻	豚肉、えび、鶏肉、大豆、かつお節、牛乳 ツナ	米、油、砂糖、小麦粉、パン粉、ごま油、ごま 白滝、ノンエッグマヨネーズ、とんがりコーン	玉ねぎ、ひじき、大根、人参、ごぼう、きゅうり
4・18 ふりかけの日	火	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜とちくわの海苔和え 筑前煮 わかめと豆腐みそ汁	牛乳 肉まん みかん	鮭、ちくわ、鶏肉、かつお節、油揚げ、豆腐 みそ、牛乳	米、砂糖、里芋、肉まん	小松菜、切干大根、もやし、人参、たけのこ、ごぼう れんこん、みかん
5・19	水	カレーうどん はんぺんつくね ブロッコリーおかか和え フルーツポンチ	牛乳 たぬきおにぎり	豚肉、厚揚げ、はんぺん、鶏肉、卵、かつお節 牛乳	うどん、油、パン粉、砂糖、米、ごま、揚げ玉	玉ねぎ、大根、しめじ、人参、ほうれん草、ひじき ブロッコリー、もも缶、パイン缶、たくわん
6・20	木	がんすサンドロール ポトフ れんこんサラダ いよかん 牛乳	お茶 納豆スナック	魚すりみ、豚肉、ウインナー、ツナ、納豆 チーズ、牛乳	ロールパン、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも 砂糖、ノンエッグマヨネーズ、餃子皮	人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、マッシュルーム いんげん、れんこん、きゅうり、きゃべつ、コーン いよかん、ほうれん草
7	金	ごはん ミートローフ コールスローサラダ チャプチェ 白菜スープ	牛乳 豆乳ドーナツ いちご味	豚肉、鶏肉、大豆、チーズ、卵、牛乳、ハム かつお節、豆乳	米、パン粉、砂糖、油、春雨、ごま油、ごま 小麦粉、ミルメーク	玉ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ、きゅうり、パイン缶 小松菜、人参、もやし、白菜
8・22	土	あんかけごはん 切干大根サラダ じゃがいもスープ	牛乳 プレーン蒸しパン	豚肉、ツナ、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも、バター 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、もやし、白菜、干しいたけ、切干大根 きゅうり、ほうれん草
10・25	月・火	サンマーメン チキンフレーク焼き さつまいもの甘煮	牛乳 米粉りんごケーキ	豚肉、鶏肉、牛乳、卵	中華麺、油、ごま油、砂糖、パン粉、コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ、さつまいも、米粉、バター	玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン菜、りんご缶
12・26	水	さつまいもパン ポークビーンズ 魚の唐揚げサラダ ミックスゼリー&フルーツ 牛乳	お茶 焼ビーフン	豚肉、大豆、白身魚、牛乳	パン、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま ゼリーミックス、ビーフン	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし コーン、ひじき、パイン缶、ピーマン
13・27	木	中華おこわ 鯖のねぎみそ焼き 小松菜海苔酢和え かぼちゃそぼろあんかけ 麩のすまし汁	牛乳 ツナマヨおにぎり	鶏肉、鯖、みそ、かつお節、牛乳、ツナ	米、もち米、ごま油、砂糖、麩、ごま ノンエッグマヨネーズ	人参、干しいたけ、しめじ、ひじき、ねぎ、小松菜 もやし、コーン、かぼちゃ、玉ねぎ、えのき
14 わくわく献立	金	ごはん ロールキャベツ風ハンバーグ ハートマカロニサラダ 大根とほうれん草スープ プリン	牛乳 ココアクランチ	豚肉、牛乳、ツナ、鶏肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、マカロニ、サウザンドドレッシング プリン素、コーンフレーク、バター、マシュマロ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン 大根、干しいたけ、ほうれん草、いちご
17 世界の料理	月	シンガポールチキンライス チーズサラダ フォースープ いよかん	牛乳 ホットドッグ	鶏肉、チーズ、豚肉、かつお節、ウインナー、牛乳	バター、砂糖、油、ビーフン、ごま油、パン 米	人参、コーン、きゃべつ、きゅうり、人参、ねぎ たけのこ、いよかん
28 お誕生日献立	金	ピタパンセルフサンド おひさまコロケ シーザーサラダ ミートボールスープ パイナップル	乳酸菌飲料 モンブラン風	チーズ、豚肉、卵、かつお節、乳酸菌飲料 牛乳	パン、油、じゃがいも、パン粉、小麦粉、クルトン ノンエッグマヨネーズ、さつまいも、クラッカー 砂糖	きゃべつ、コーン、きゅうり、ピーマン、人参 玉ねぎ、パイナップル、白菜、チンゲン菜、しめじ
21 魚解体	金	ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら 小松菜の納豆和え かぼちゃみそ汁	牛乳 フルーツコーンフレーク	ぶり、鶏肉、かつお節、油揚げ、納豆、みそ 牛乳	米、砂糖、白滝、ごま、油 コーンフレーク	れんこん、ごぼう、人参、いんげん、小松菜 もやし、かぼちゃ、玉ねぎ、フルーツミックス缶
15 新入園児説明会 ふりかけの日	土	ごはん ほっけみりん焼き 白菜おひたし 肉じゃが 大根みそ汁	牛乳 ショートブレッド	ほっけ、豚肉、厚揚げ、かつお節、油揚げ、みそ 豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま、じゃがいも、油、小麦粉、バター	白菜、人参、もやし、玉ねぎ、いんげん 大根

お知らせ 天候不良によりフルーツの不作が多く、現在仕入れ困難となっております。
当面、国産フルーツ缶で対応します。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

		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	480	20
*3歳以上児	2.1	22.4	18.1	2.1	

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつかます