

| 日 | 曜 | 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 |
| 4・22 | 木・月 | 4日:きつねうどん 22日:五目チャーハン 揚げしゅうまい 22日:きのこの豆乳スープ フルーツきんとん プリン | 牛乳 ちんすこう | ちくわ、かつお節、しゅうまい、牛乳 豚肉、なると、卵、豆乳 | うどん、油揚げ、砂糖、油、さつまいも バター、プリン素、小麦粉、米、ごま油 | 大根、人参、小松菜、干しいたけ 玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、りんご しめじ、えのき |
| 5・19 | 金 | ハヤシライス ひじきサラダ わかめスープ | 牛乳 たまごチャーハン | 鶏肉、生クリーム、ツナ、豆腐、かつお節 牛乳、卵、豚肉 | 米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖 ごま | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ひじき きゃべつ、ブロッコリー、わかめ、ほうれん草 いんげん、ねぎ、コーン |
| 6・20 | 土 | 和風スープパゲティ ツナ卵焼き 白菜スープ | 牛乳 ポテトドーナツ | ベーコン、鶏肉、卵、ツナ、かつお節 牛乳 | スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉 バター | 玉ねぎ、エリンギ、しめじ、小松菜、人参 白菜、えのき |
| 9・23 | 火 | ごはん マーボー豆腐 いかくんサラダ 麩のすまし汁 | 牛乳 フレークスナック りんご | 豆腐、豚肉、大豆、みそ、さきいか、かつお節 牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、麩、コーンフレーク マシュマロ、バター | 人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ きゃべつ、きゅうり、コーン、えのき、小松菜 りんご |
| 10・24 | 水 | 広東麺 鮭の春巻き ナムル みかん | 牛乳 メープルトースト | 豚肉、なると、えび、鮭、チーズ、牛乳 | 中華麺、ごま油、砂糖、油、春巻き皮 ごま、食パン、バター、メープルシロップ | 人参、たけのこ、白菜、小松菜、ねぎ 干しいたけ、もやし、ほうれん草、みかん |
| 11 ふりかけの日 | 木 | ごはん ハンバーグ ブロッコリーとしめじソテー けんちん汁 | 牛乳 いちごケーキ | 豚肉、卵、牛乳、ベーコン、鶏肉、豆腐 かつお節 | 米、パン粉、マカロニ、バター、ごま油 ロールケーキ、ホイップクリーム 砂糖、油 | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ ピーマン、コーン、大根、いちご |
| 12・26 | 金 | キャロットパン いちごジャム ポトフ セルフサラダ 選べるドレッシング 牛乳 | お茶 焼きそば | 豚肉、ウインナー、チーズ、牛乳 | パン、いちごジャム、じゃがいも、クルトン 油、砂糖、焼きそば麺、サウザンドレ | 人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、きゅうり ピーマン、いんげん |
| 13・27 | 土 | カレー丼 チャプチェ もやしとなめこみそ汁 | 牛乳 キャラメルポテト | かつお節、みそ、牛乳、豚肉、なると ハム | 米、油、春雨、ごま油、ごま、さつまいも バター、砂糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、きゃべつ ピーマン、もやし、なめこ、わかめ |
| 15・29 | 月 | ごはん 鯖のソース焼き 切干大根炒め煮 生揚げかりんとう揚げ 白菜と麩みそ汁 | 牛乳 バナナケーキ | 鯖、油揚げ、かつお節、生揚げ、みそ 牛乳、卵 | 米、砂糖、油、さつまいも、ごま 蒸しパンミックス、麩 | 切干大根、人参、干しいたけ、白菜 玉ねぎ、バナナ |
| 16・30 | 火 | みそけんちんうどん ししゃも竜田揚げ (1・2歳児白身魚) ブロッコリーのごま酢和え バナナ | 牛乳 ホットドッグ | 鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、かつお節 ししゃも、ちくわ、牛乳、ウインナー | うどん、油、里芋、ごま、パン、砂糖 | 大根、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜、ブロッコリー バナナ |
| 17・31 | 水 | 中華丼 れんコーンサラダ わかめ卵スープ フルーツポンチ | 牛乳 納豆スナック | 豚肉、えび、鶏肉、卵、かつお節、納豆 チーズ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 餃子皮 | 玉ねぎ、たけのこ、人参、白菜、きくらげ チンゲン菜、れんこん、きゃべつ、コーン わかめ、小松菜、ねぎ、バナナ、もも缶、パイン缶 みかん缶、ほうれん草 |
| 18 | 木 | ミルクパン スコップコロッケ さわやかきゃべつ キャロットポタージュ 牛乳 | お茶 いなり寿司 | 豚肉、牛乳、チーズ、鶏肉、生クリーム 油揚げ | パン、じゃがいも、油、パン粉、砂糖 小麦粉、バター、米 | 玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、きゅうり パイン缶 |
| 25 お誕生日献立 | 木 | だるまさんごはん 鶏肉の味噌漬焼 ほうれん草ごま和え すまし汁 みかん | 牛乳 辰の抹茶スイーツポテト | 鮭、鶏肉、みそ、かつお節、 かまぼこ、スキムミルク、牛乳 | 米、ごま、砂糖、麩、さつまいも、バター ビスケット | ほうれん草、もやし、人参、みかん いんげん、大根、えのき |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | 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 | 469 | 19.8 | 18 |
| | | | *3歳以上児 2 | 538 | 22 | 19 |

*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。