

| 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・29                                                                                       | 火 | 食パン いちごジャム<br>ミラノ風カツレツ<br>れんこんサラダ<br>ジュリアンスープ 牛乳           | お茶<br>みそ焼きおにぎり              | 鶏肉、チーズ、ツナ、豚肉、卵、かつお節、牛乳<br>みそ          | パン、ジャム、パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ<br>米、ごま、砂糖                   | れんこん、きゅうり、人参、大根、きゃべつ                             |
| 2・16                                                                                       | 水 | じゃこごはん<br>ほっけみりん焼き ひじきの和えもの<br>生揚げと大根のそぼろ煮<br>もやしとじゃがいもみそ汁 | 牛乳<br>バニラケーキ                | しらす、ほっけ、鶏肉、生揚げ、かつお節、みそ<br>牛乳          | 米、砂糖、ごま、ごま油、油、じゃがいも<br>バニラアイス、蒸しパンミックス               | ひじき、人参、小松菜、しめじ、大根、いんげん<br>もやし                    |
| 3・17                                                                                       | 木 | ミートソーススパゲティ<br>カリカリベーコンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>わかめスープ          | 牛乳<br>麩ラスク<br>バナナ           | 豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、ヨーグルト<br>鶏肉、かつお節、牛乳    | スパゲティ、油、バター、砂糖、コーンフレーク<br>ごま、麩                       | 玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、人参<br>ブロッコリー、もも缶、小松菜、バナナ        |
| 4・18<br>ふりかけの日                                                                             | 金 | ごはん<br>八宝豆腐<br>魚の唐揚げサラダ<br>かぼちゃみそ汁                         | 牛乳<br>豆乳ドーナツボール             | 豚肉、豆腐、鮭、油揚げ、みそ、かつお節<br>豆乳、おから、牛乳      | 米、油、砂糖、ごま油、ごま                                        | 人参、たけのこ、もやし、チンゲン菜、きくらげ<br>きゃべつ、きゅうり、ひじき、かぼちゃ、玉ねぎ |
| 5・19                                                                                       | 土 | 鶏塩うどん<br>ツナはんぺんナゲット<br>小松菜のごま和え                            | 牛乳<br>レーズンパン粉クッキー           | 鶏肉、かつお節、はんぺん、卵、ツナ、チーズ<br>バター、牛乳       | うどん、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ<br>ごま、砂糖、小麦粉、パン粉                | 大根、人参、えのき、わかめ、小松菜、もやし<br>レーズン                    |
| 7・28                                                                                       | 月 | 焼き鳥丼<br>小松菜ナムル<br>きのこ汁                                     | 牛乳<br>マーブルケーキ               | 鶏肉、豆腐そぼろ、卵、油揚げ、みそ、かつお節<br>牛乳          | 米、砂糖、油、ごま、ごま油、小麦粉、バター                                | 小松菜、きゃべつ、もやし、人参、しめじ、えのき                          |
| 8<br>お誕生日献立                                                                                | 火 | ピタパン<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーとしめじソテー<br>フライドポテト レンズ豆スープ 牛乳    | お茶<br>みかんシャーベット<br>かぼちゃチップス | 豚肉、チーズ、鶏肉、レンズ豆、かつお節、牛乳                | パン、小麦粉、砂糖、マカロニ、バター、じゃがいも<br>ごま、シャーベット                | ブロッコリー、しめじ、ピーマン、わかめ、きゃべつ<br>かぼちゃ                 |
| 9                                                                                          | 水 | ごはん<br>鮭のカレーマヨネーズ焼き<br>小松菜納豆和え<br>さつまい                     | 牛乳<br>じゃがまる                 | 鮭、納豆、鶏肉、豆腐、かつお節、みそ、牛乳                 | 米、じゃがいも、ごま、油、さつまいも<br>蒸しパンミックス                       | 玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、大根                                |
| 10・24                                                                                      | 木 | 北海ラーメン<br>しゅうまい<br>チュモクパブ<br>ぶどうゼリー                        | 牛乳<br>マシュマロサンド              | 豚肉、なると、みそ、かつお節、かにかまぼこ<br>牛乳           | 中華麺、ごま油、バター、しゅうまい皮、米<br>ぶどうジュース、クラッカー、マシュマロ          | 人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、きくらげ、たくわん                        |
| 11                                                                                         | 金 | ごはん<br>はんぺんのサンドフライ<br>ビタミンサラダ<br>豚汁                        | 牛乳<br>バナナケーキ                | はんぺん、ツナ、チーズ、卵、鶏肉、豚肉<br>油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 | 米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油<br>砂糖、里芋、蒸しパンミックス、ごま          | バナナ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、大根                             |
| 12・26                                                                                      | 土 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>シルバーサラダ<br>豆腐とわかめみそ汁                     | 牛乳<br>シュガーパイ                | 豚肉、ハム、かつお節、みそ、牛乳、豆腐                   | 米、パイ生地、ごま油、ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖、油、春雨                     | きゃべつ、玉ねぎ、豆苗、きゅうり、わかめ、えのき                         |
| 14                                                                                         | 月 | バターライス<br>ボークストロガノフ<br>チップスサラダ<br>チンゲン菜ともやしスープ             | 牛乳<br>手作りクリームパン             | 豚肉、生クリーム、鶏肉、カスタードクリーム<br>牛乳、かつお節      | 米、バター、油、小麦粉、シーザードレッシング<br>パン、砂糖、ポテトチップス              | 玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり<br>人参、切干大根、もやし、チンゲン菜   |
| 15<br>わくわく献立                                                                               | 火 | メーブルトースト<br>おひさまコロッケ<br>チーズサラダ<br>イタリアンスープ ミックスゼリー         | お茶<br>セルフパフェ                | チーズ、鶏肉、卵、かつお節、ヨーグルト                   | パン、メーブルシロップ、バター、じゃがいも<br>小麦粉、パン粉、油、砂糖、ゼリー<br>コーンフレーク | きゃべつ、きゅうり、ピーマン、人参、玉ねぎ<br>ほうれん草、みかん缶、パイン缶、もも缶     |
| 25<br>お月見献立                                                                                | 金 | うさぎさんごはん<br>海草サラダ<br>鶏肉かりんとう揚げ<br>さつまいもみそ汁 お月見ゼリー          | 牛乳<br>うさぎまんじゅう              | 鶏肉、ウインナー、かまぼこ、しらす、生揚げ<br>かつお節、みそ、牛乳   | 米、砂糖、油、ごま、ごま油、さつまいも<br>ぶどうジュース、蒸しパンミックス、あんこ<br>ビスケット | きゃべつ、きゅうり、えのき、わかめ、小松菜                            |
| 30                                                                                         | 水 | さんま蒲焼き丼（1歳児：カレイ）<br>生揚げと大根のそぼろ煮<br>かき玉汁<br>パイナップル          | 牛乳<br>バニラケーキ                | さんま、鶏肉、生揚げ、卵、かつお節、牛乳                  | 米、油、砂糖、バニラアイス、蒸しパンミックス                               | しめじ、大根、いんげん、玉ねぎ、人参、パイナップル                        |
|                                                                                            |   |                                                            |                             |                                       |                                                      |                                                  |
|  * 3歳未満児 |   |                                                            | 塩 分 (g)                     | エネルギー (kcal)                          | たんぱく質 (g)                                            | 脂 質 (g)                                          |
|                                                                                            |   |                                                            | 1.6                         | 449                                   | 18.9                                                 | 17.2                                             |
| * 3歳以上児                                                                                    |   |                                                            | 1.8                         | 520                                   | 20.7                                                 | 17.9                                             |

※10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。  
※仕入れの関係で献立内容が変更になる場合があります。