

| 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・15 | 火 | キャロットパン スペイン風オムレツ スパゲティソテー ジュリアンスープ バナナ 牛乳 | お茶 小松菜おにぎり | ベーコン、卵、牛乳、チーズ、豚肉、かつお節 | パン、じゃがいも、油、砂糖、スパゲティ、米 ごま油 | 玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、きゃべつ 大根、コーン、バナナ、小松菜 |
| 2・30 | 水 | ごはん ジャージャー豆腐 じゃこサラダ ワンタンスープ | 牛乳 おからドーナツきな粉 | 豆腐、豚肉、みそ、しらす、鶏肉、牛乳 おから、きな粉 | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、ワンタン皮、米粉 | 玉ねぎ、たけのこ、きゃべつ、人参、ブロッコリー もやし、干しいたけ、小松菜 |
| 3・17 | 木 | ごはん ポークチャップ ポテトカルボナーラ 切干大根ナムル えのきと油揚げみそ汁 | 牛乳 麩ラスク | 豚肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、油揚げ、かつお節 みそ | 米、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも、バター、ごま油 ごま、麩 | 玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、切干大根 きゅうり、もやし、人参、えのき |
| 4・18 | 金 | 広東麺 手作りしゅうまい ドラゴンフルーツソースヨーグルト | 牛乳 メープルトースト | 豚肉、なると、えび、ヨーグルト、牛乳 | 中華麺、ごま油、砂糖、しゅうまい皮、食パン メイプルシロップ、バター | 人参、たけのこ、白菜、きくらげ、玉ねぎ、干しいたけ ドラゴンフルーツソース |
| 5・19 | 土 | ツナと卵チャーハン わかさぎ唐揚げ トマト 豆腐とわかめスープ | 牛乳 ショートブレッド | ツナ、卵、わかさぎ、豆腐、かつお節、牛乳 | 米、油、ごま油、小麦粉、バター、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ねぎ、いんげん、トマト、わかめ |
| 7・21 | 月 | ごはん 家常豆腐 春雨サラダ 白菜スープ | 牛乳 きな粉おはぎ | 豚肉、生揚げ、みそ、卵、なると、かつお節 きな粉、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま、もち米 | 玉ねぎ、たけのこ、しめじ、人参、チンゲン菜 コーン、きゅうり、白菜、ねぎ |
| 8・22 ふりかけの日 | 火 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐のそぼろ煮 きのこ汁 | 牛乳 バナナドッグ | 鮭、みそ、鶏肉、高野豆腐、かつお節、卵、牛乳 | 米、砂糖、バター、油、蒸しパンミックス | きゃべつ、人参、えのき、しめじ、ひじき、干しいたけ 大根、バナナ、玉ねぎ |
| 9・23 | 水 | さつまいもパン チーズハンバーグ じゃがいもとコーンソテー キャロットポタージュ 牛乳 | お茶 フルーツポンチ | 豚肉、卵、牛乳、チーズ、鶏肉、生クリーム | パン、じゃがいも、油、砂糖、パン粉、バター 小麦粉 | 玉ねぎ、人参、ねぎ、いんげん、コーン バナナ、もも缶、パイン缶 |
| 10・24 | 木 | カレーうどん はんぺんつくね キャベツマヨネーズ和え | 牛乳 スイートプール | 豚肉、卵、油揚げ、鶏肉、はんぺん、かにかまぼこ 牛乳、かつお節 | うどん、パン、パン粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ ごま、小麦粉、バター | 玉ねぎ、人参、大根、しめじ、ひじき、きゃべつ きゅうり |
| 11 | 金 | さんまの蒲焼丼(1・2歳児白身魚) 小松菜とささみの海苔和え けんちん汁 パイナップル | 牛乳 ハムとチーズ蒸しパン | さんま、卵、鶏肉、豆腐、牛乳、ハム、チーズ かつお節 | 米、砂糖、油、里芋、ごま油、蒸しパンミックス | コーン、小松菜、切干大根、人参、パイナップル |
| 12・26 | 土 | スパゲティナポリタン ツナサラダ じゃがいもスープ | 牛乳 ボンデケーショ | 豚肉、ベーコン、チーズ、ツナ、牛乳、かつお節 | スパゲティ、油、砂糖、バター、じゃがいも 白玉粉、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー、ほうれん草 |
| 16 お弁当給食 | 水 | ごましおふりかけごはん れんこんメンチカツ 鶏肉のカレー醤油焼き みかん ブロッコリーのオイスターソース炒め | 牛乳 焼きそば | 豚肉、鶏肉、ウインナー、牛乳 | 米、ごま、パン粉、油、砂糖、ごま油、焼きそば麺 | れんこん、みかん、ブロッコリー、ピーマン きゃべつ、人参 |
| 25 お誕生日献立 | 金 | クロワッサン チキンマカロニグラタン カリポリサラダ 小松菜スープ ベリーデザート | 乳酸菌飲料 ライスコロック | 鶏肉、生クリーム、牛乳、チーズ、ベーコン かつお節 | パン、バター、小麦粉、マカロニ、コーンフレーク ごま油、パン粉、米、乳酸菌飲料、砂糖 | 玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり、人参 コーン、ひじき、えのき、小松菜、いちご、ブルーベ リー |
| 28 | 月 | 五目ラーメン チーズダッカルビ バナナ | 牛乳 フレークスナック | 豚肉、鶏肉、チーズ、みそ、なると、牛乳 | 中華麺、ごま油、油、さつまいも、コーンフレーク マッシュマロ、バター | 白菜、人参、もやし、玉ねぎ、たけのこ、きゃべつ バナナ |
| 29 | 火 | 芋栗ごはん メバル西京焼き 小松菜なめたけ和え 鶏肉の甘辛煮 豆腐とわかめみそ汁 | 牛乳 手作りクリームパン | メバル、みそ、かつお節、鶏肉、豆腐、油揚げ みそ、牛乳、カスタードクリーム | 米、さつまいも、ごま、砂糖、じゃがいも、栗 パン | 小松菜、人参、えのき、大根、いんげん、わかめ ねぎ |
| 31 ハロウィン献立 | 木 | ハロウィンハムサンド チキンパンキントマトシチュー シーザーサラダ ゼリーミックスフルーツ 牛乳 | お茶 さつまいもプリン クラッカー | ハム、ウインナー、鶏肉、生クリーム、牛乳 チーズ | パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、油 小麦粉、バター、砂糖、クルトン、ゼリー、さつまいも クラッカー、ホイップクリーム、プリン素 | かぼちゃ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ いんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、ピーマン フルーツミックス缶 |
| 4 運動会献立 | 金 | きのこピラフ フレフレはんぺん さつまいもサラダ トマト チンゲン菜とえのきスープ | 牛乳 おひさまケーキ | 鶏肉、鮭、チーズ、はんぺん、ハム、豆腐 かつお節、卵、牛乳 | 米、ノンエッグマヨネーズ、さつまいも、砂糖 小麦粉 | しめじ、マッシュルーム、人参、きゅうり、トマト えのき、チンゲン菜、いちご |
|  *3歳未満児 | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | 1.7 | 477 | 19 | 18 |