

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