

| 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 | 月 | キーマカレーライス フレンチサラダ 白菜と卵スープ | 牛乳 フルーツポンチ | 豚肉、大豆、チーズ、生クリーム、ツナ 鶏肉、牛乳、卵 | 米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖 油 | 玉ねぎ、人参、きゅうり、きゃべつ、バナナ フルーツカクテル缶 |
| 2 | 火 | ごはん 魚の煮つけ ほうれん草のごま和え 肉じゃが 大根みそ汁 | 牛乳 おからマドレーヌ | 白身魚、かまぼこ、豚肉、かつお節、油揚げ 豆腐、みそ、牛乳、おから、卵 | 米、砂糖、ごま、じゃがいも、白滝、油 小麦粉、バター | ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、大根 グリーンピース |
| 3・17 | 水 | ちゃんぽんうどん あげじゃが フロッコリーおかか和え にんじんゼリー | 牛乳 鮭おにぎり | 豚肉、しらす、チーズ、かつお節、なると 牛乳、鮭 | うどん、油、砂糖、じゃがいも、ごま、米 オレンジジュース | きゃべつ、人参、もやし、玉ねぎ、干しいたけ コーン、フロッコリー |
| 4・18 | 木 | ごはん ジャージャー豆腐 シルバーサラダ トマト 小松菜スープ | 牛乳 マカロニきな粉 | 豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳 きな粉 | 米、油、ごま油、砂糖、春雨、マカロニ ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ、たけのこ、きゅうり、人参、きゃべつ トマト。小松菜、えのき、グリーンピース |
| 5・19 | 金 | キャロットライス チキントマトシチュー チーズサラダ バナナ | 牛乳 カップヨーグルト クラッカークリームサンド 1歳児:ハイハイ | 鶏肉、生クリーム、チーズ、ヨーグルト 牛乳 | 米、バター、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖 クラッカークリームサンド | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ いんげん、きゃべつ、きゅうり、ピーマン バナナ |
| 6・20 | 土 | ごはん 豚肉生姜焼き 生揚げかりんとう揚げ 切干大根みそ汁 | 牛乳 プレーン蒸しパン | 豚肉、生揚げ、かつお節、油揚げ、牛乳 みそ | 米、砂糖、油、さつまいも、ごま 蒸しパンミックス、ごま油 | きゃべつ、人参、玉ねぎ、ピーマン 切干大根 |
| 8 入園進級おめで とう献立 | 月 | 春色ごはん しゅうまい キャベツマヨネーズ和え はんぺん汁 いちごプリン | 牛乳 紅白ケーキ | 鮭、卵、豚肉、かにかまぼこ、はんぺん 豆腐、かつお節、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ 紅白ケーキ、ホイップクリーム | 絹さや、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり きゃべつ、人参、いちご |
| 9・23 | 火 | 肉うどん さわら竜田揚げ 白菜しらす和え バナナ | 牛乳 ツナマヨおにぎり | さわら、なると、豚肉、牛乳、ツナ しらす、かつお節 | うどん、油、砂糖、ごま油、油、米 ノンエッグマヨネーズ、ごま | しめじ、人参、ねぎ、大根、小松菜 白菜、バナナ |
| 10・24 | 水 | ごはん スコップコロッケ さわやかキャベツ ミニ生揚げと切干大根炒り煮 かき玉汁 | 牛乳 ナポリタンスパゲッティ | 豚肉、チーズ、生揚げ、かつお節、卵 牛乳、ウインナー | 米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、白滝 ごま油、スパゲティ | 玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり、パイン缶 切干大根、人参、干しいたけ、いんげん ピーマン |
| 11・25 ふりかけの日 | 木 | ごはん ほっけみりん焼き かぼちゃサラダ 人参チャンプルー わかめと白菜みそ汁 | 牛乳 ココアプリン 麩ラスク | ほっけ、ツナ、卵、豆腐、油揚げ、みそ かつお節、牛乳 | 米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油 プリン素、麩、バター | かぼちゃ、きゅうり、人参、玉ねぎ、にら 白菜 |
| 12・26 | 金 | 白菜中華あんかけごはん 肉団子スープ フルーツヨーグルト | 牛乳 ショートブレッド | 豚肉、卵、ヨーグルト、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、春雨、ごま 小麦粉、バター | 白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ、小松菜、バナナ もも缶 |
| 13・27 | 土 | ツナドリア マセドアンサラダ 大根と卵スープ | 牛乳 温そうめん | ツナ、ベーコン、牛乳、チーズ、かつお節 卵 | 米、油、小麦粉、バター、じゃがいも さつまいも、ごま油、そうめん、砂糖 | 玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、コーン 人参、大根、ねぎ |
| 16 わくわく献立 | 火 | おひさまライス 白身魚フライ トマト ジュリアンスープ ポテト パイナップル | お茶 パンナコッタ | しらす、白身魚、豚肉、卵、かつお節 牛乳、生クリーム | 米、ごま、砂糖、じゃがいも、オレンジピューレ 小麦粉、パン粉、油 | 人参、トマト、キャベツ、大根、コーン パイナップル |
| 22 | 月 | ごはん チキンごまヨーグルト焼 マカロニサラダ トマト かぼちゃのそぼろあんかけ えのきと油揚げみそ汁 | 牛乳 フルーツ盛合せ | 鶏肉、ヨーグルト、ハム、豚肉、豆腐 油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 | 米、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 油、ごま | 人参、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ えのき、オレンジ、パイナップル、トマト |
| 30 お誕生日献立 | 火 | くまさんごはん ハンバーグ キャベツの塩こうじサラダ 卵のスープ バナナ | 牛乳 いちごデザート | かつお節、豚肉、鶏肉、卵、牛乳、チーズ | 米、パン粉、砂糖、油 | 人参、玉ねぎ、きゃべつ、ほうれん草、バナナ いちご |
| | | | 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 | 477 | 19 | 17 |
| *3歳以上児 | | | 2 | 536 | 20 | 18 |

*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。