






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	火	ごはん 鮭のチーズ春巻き ほうれん草のり酢和え 炒り豆腐 大根となめこみそ汁	牛乳 パニラいちごケーキ	鮭、チーズ、豚肉、豆腐、卵、かつお節 みそ、牛乳	米、春巻きの皮、油、砂糖、バニラアイス 蒸しパンミックス	ほうれん草、人参、切り干し大根、玉ねぎ 干しいたけ、いんげん、大根、なめこ、わかめ いちご
2・16	水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ チキンと白菜スープ りんご	牛乳 大学芋 	豆腐、豚肉、大豆、かつお節、みそ ハム、鶏肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、油、春雨、ごま さつまいも	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、コーン、きゅうり、小松菜、白菜 きくらげ、りんご
4・18	金	みそ煮込みうどん(★愛知県) ししゃも天ぷら(1・2歳児白身魚) 柿なます(★奈良県) フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃクリームサンド	豚肉、油揚げ、さつま揚げ、かつお節 みそ、ししゃも、卵、ヨーグルト、牛乳 チーズ	うどん、油、砂糖、小麦粉、パン	人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、切り干し大根、きゅうり、柿 バナナ、みかん缶、かぼちゃ
5・19	土	しらすおかかおにぎり 鶏肉とさつまいも甘辛煮 きゅうり即席漬 あんかけ汁	牛乳 ショートブレッド	しらす、かつお節、鶏肉、油揚げ、牛乳	米、砂糖、ごま、さつまいも、小麦粉 バター、油	きゃべつ、きゅうり、人参、しめじ、いんげん 大根、ねぎ
7・21	月	スパゲティミートソース シーザーサラダ きのこスープ バナナ	牛乳 いなり寿司	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳 油揚げ	スパゲティ、油、バター、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、クルトン、米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、コーン、ピーマン、えのき、しめじ バナナ
8・22	火	ごはん すきやき風煮 きりざい(★新潟県) 魚そうめんスープ	牛乳 ココア揚げパン	豚肉、かつお節、豆腐、納豆、チーズ 魚そうめん、牛乳、きな粉、スキムミルク	米、白滝、砂糖、パン、油	玉ねぎ、白菜、人参、干しいたけ、いんげん 小松菜、たくわん、大根、ねぎ
9・30	水	とんこつラーメン(★福岡県) ナゲット さつまいもレモン煮 ブロッコリーごま酢和え りんご	牛乳 小松菜おにぎり	豚肉、なると、豆乳、ナゲット、牛乳 しらす、チーズ、かつお節	中華麺、油、ごま、ごま油 砂糖、さつまいも、米	人参、もやし、コーン、きゃべつ、ねぎ ブロッコリー、りんご、小松菜
10・24	木	ごはん かれのい竜田揚げ 人参クリーミーサラダ 高野豆腐のそぼろ煮 かぼちゃみそ汁	牛乳 レーズン蒸しパン	かれい、ハム、ヨーグルト、豚肉、油揚げ 高野豆腐、かつお節、みそ、牛乳、卵	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 蒸しパンミックス	人参、きゅうり、コーン、きゃべつ、きゅうり ひじき、大根、グリーンピース、かぼちゃ 玉ねぎ
11・25	金	クロワッサン タンドリーチキン ジャがいもとコーンソテー ピーンズポターージュ ぶどうゼリー 牛乳	お茶 ライスコロッケ	鶏肉、ヨーグルト、鶏肉、いんげん豆 牛乳、生クリーム、チーズ、牛乳	クロワッサン、じゃがいも、バター、油 小麦粉、ゼリーの素、ぶどうジュース、米 パン粉、砂糖	いんげん、ピーマン、玉ねぎ、人参
12・26	土	豚丼 大根ときゅうり中華和え のっぺい汁(★新潟県)	牛乳 バナナドーナツ	豚肉、かつお節、鶏肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま、蒸しパンミックス 油	玉ねぎ、人参、白滝、干しいたけ、大根 きゅうり、ねぎ、小松菜、バナナ
14・28	月	ごはん ほっけみりん焼き キャベツといんげんごま和え 鶏肉と里芋煮物 わかめともやしみそ汁 みかん	牛乳 パニラいちごケーキ	ほっけ、しらす、鶏肉、生揚げ、かつお節 みそ、牛乳	米、砂糖、ごま、里芋、麩、バニラアイス 蒸しパンミックス	きゃべつ、人参、いんげん、大根 わかめ、もやし、小松菜、みかん、いちご
17・29	木・火	ツナサンド カレーシチュー いかくんサラダ バナナ 牛乳	お茶 さつまいもおにぎり	ツナ、豚肉、チーズ、いかくんせい、牛乳	パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも マカロニ、油、砂糖、米、さつまいも、ごま	人参、きゃべつ、玉ねぎ、グリーンピース ひじき、コーン、バナナ、きゅうり
15 七五三献立	火	ちらし寿司 鶏肉から揚げ ネギソース 花魁すまし汁 	牛乳 スイートポテト	油揚げ、卵、鶏肉、豆腐、かつお節 牛乳、生クリーム、チーズ	米、砂糖、油、ごま、ごま油、さつまいも バター、せんべい、麩	人参、干しいたけ、れんこん、いんげん 玉ねぎ、ねぎ、もやし、きゅうり、コーン 小松菜、えのき
お誕生日献立		くまさんライス サーモンフライタルタルソース かぼちゃサラダ ゆでブロッコリー えのきと卵スープ	牛乳 ケーキサクレ 	かつお節、鮭、卵、チーズ、牛乳 ウインナー、ハム、ヨーグルト	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖 タルタルソース、蒸しパンミックス	人参、グリーンピース、ブロッコリー、えのき しめじ、エリンギ、玉ねぎ、ほうれん草 コーン、かぼちゃ、ごぼう、きゅうり
魚解体の日献立		納豆ごはん 鮭の塩焼き 菊花和え 細切り昆布とかぼちゃ煮 大根となめこみそ汁	牛乳 肉まん	納豆、鮭、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、ごま、白滝、油、砂糖、肉まん	もやし、ほうれん草、なめたけ、菊花、昆布 かぼちゃ、人参、干しいたけ、グリーンピース 大根、なめこ、わかめ、みかん
						
		*3歳未満児	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		*3歳以上児	1.8	456	19.9	16.3
			2	524	22.2	17.2

*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。