

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	土	ホイコーロー丼 みかんヨーグルト チンゲン菜スープ	牛乳 たぬきうどん	豚肉、牛乳、ヨーグルト、鶏肉、かつお節 みそ	米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも うどん、揚げ玉	きゃべつ、玉ねぎ、人参、しめじ、みかん缶 チンゲン菜、ねぎ
3・17・31 (沖縄県)	月	沖縄ソーキそば 人参チャンプルー すいかゼリー	牛乳 いなり寿司	豚肉、かつお節、牛乳、かまぼこ、ツナ、卵 豆腐、油揚げ	うどん、砂糖、油、ごま油、ゼリー素、米	人参、大根、小松菜、玉ねぎ、にら、すいか
4 (お誕生日献立)	火	みつばちカレー 小松菜海苔和え 卵とトマトスープ パイナップル	牛乳 カルピスポンチゼリー	鶏肉、生クリーム、チーズ、ツナ、卵、豆腐 牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター カルピス、ゼリー	玉ねぎ、なす、きゅうり、小松菜、もやし、人参 きゃべつ、トマト、パイナップル
5・19 (ふりかけの日)	水	ごはん 鯖の竜田揚げ トマト 焼肉サラダ もずくスープ 牛乳	お茶 かき氷アイス 塩せんべい	鯖、豚肉、鶏肉、かつお節、牛乳	米、砂糖、油、ごま、かき氷アイス、せんべい	トマト、きゃべつ、きゅうり、コーン、玉ねぎ えのき、人参、もずく
6・20	木	味噌ラーメン チキン照り焼き ごぼうサラダ カップヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	豚肉、豆腐そぼろ、みそ、かつお節、鶏肉 ハム、牛乳、ヨーグルト、鮭	中華麺、油、ごま、ごま油、砂糖、米 ノンエッグマヨネーズ	もやし、きゃべつ、人参、にら、ごぼう、きゅうり
7・21	金	さつまいもパン スコップコロッケ まぜっこサラダ 牛乳 冬瓜スープ 冷凍みかん *1歳児みかん缶	お茶 ソース焼きそば	豚肉、玉ねぎ、チーズ、牛乳、かつお節、しらす 鶏肉	パン、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、砂糖 ごま、焼きそば麺	きゅうり、きゃべつ、ブロッコリー、冬瓜、えのき みかん、人参、ピーマン
8・22	土	カレーうどん 生揚げかりんとう揚げ パイナップル	牛乳 コーン蒸しパン	豚肉、油揚げ、かつお節、牛乳	うどん、砂糖、油、さつまいも、ごま 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、大根、しめじ、パイナップル コーン
10・24	月	ハンバーグ丼 バンバンジーサラダ レンズ豆スープ	牛乳 米粉マフィン	豚肉、鶏肉、チーズ、ベーコン、レンズ豆 かつお節、卵、牛乳	米、バター、ごま、米粉	きゃべつ、きゅうり、人参、もやし、玉ねぎ チンゲン菜
12	水	ぎつね冷やしうどん チーズちくわ磯辺揚げ さつまいも甘煮	お茶 フローズンヨーグルト ウェハース	油揚げ、ちくわ、チーズ、卵 フローズンヨーグルト	うどん、砂糖、油、小麦粉、さつまいも、ウェハース	きゅうり、人参、わかめ
13	木	ピピンパ丼 しゅうまい インディアンポテト かき玉みそ汁	牛乳 ボンデケーショ	鶏肉、豆腐そぼろ、豚肉、卵、豆腐、みそ、かつお節 牛乳、チーズ	米、油、ごま、ごま油、しゅうまい皮、じゃがいも バター、白玉粉、小麦粉	もやし、人参、ほうれん草、切干大根、玉ねぎ
14	金	ツナ和風スパゲティ 海苔マヨサラダ わかめスープ ベリーデザート	牛乳 フレークスナック *マシュマロなし	ツナ、かつお節、牛乳	スパゲティ、油、バター、春雨、ノンエッグマヨネーズ ごま、マシュマロ、コーンフレーク	玉ねぎ、えのき、エリンギ、しめじ、ほうれん草 きゅうり、人参、きゃべつ、小松菜
15	土	ジャムバターサンドパン 星型コロッケ マカロニサラダ えのきとわかめスープ みかんヨーグルト	牛乳 たぬきうどん	豆腐、かつお節、ヨーグルト	パン、バター、いちごジャム、じゃがいも、パン粉、小麦粉 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、うどん 揚げ玉	きゅうり、人参、えのき、みかん缶、ねぎ わかめ
18 (わくわく献立)	火	かにさんピラフ ガーリックチキン こんにゃくサラダ オニオンスープ	牛乳 二色そうめん	鶏肉、ウインナー、ちくわ、牛乳、ベーコン かつお節、さつま揚げ	米、バター、砂糖、白滝、ごま油、ごま、油 そうめん、	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、もやし おくら
25	火	サラダうどん しゅうまい にんじんしりしり ベリーデザート	牛乳 手作りピザ	鶏肉、かつお節、豚肉、ツナ、牛乳、ウインナー チーズ	うどん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、しゅうまい皮 ごま、小麦粉、米粉、油、	もやし、きゅうり、きゃべつ、トマト、小松菜 人参
26	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼 小松菜おかか和え 肉じゃが 大根とわかめみそ汁	牛乳 しらすおにぎり	鮭、豚肉、かつお節、生揚げ、みそ、油揚げ 牛乳、しらす	米、砂糖、じゃがいも、油、米、ごま	小松菜、人参、もやし、玉ねぎ、大根、わかめ
27	木	ごはん ジャージャー豆腐 春雨とひじきサラダ 麩のすまし汁	牛乳 ボンデケーショ	豆腐、豚肉、豆腐そぼろ、みそ、ツナ かつお節、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、春雨、麩、小麦粉、白玉粉	たけのこ、玉ねぎ、ひじき、人参、きゃべつ きゅうり、えのき
28	金	グルテンフリー玄米パン 鶏肉のマーメレード焼 スイートポテトサラダ トマトと卵スープ りんごゼリー	牛乳 フレークスナック	鶏肉、チーズ、ベーコン、卵、かつお節、牛乳	パン、マーメレードジャム、さつまいも ノンエッグマヨネーズ、コーンフレーク 砂糖、油、ゼリー素、りんごジュース、マシュマロ	きゅうり、人参、玉ねぎ、トマト
 *3歳未満児			塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
			1.4	427	17	15
*3歳以上児			1.6	498	20	16

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。

※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。

いただきますをたのしみに

