


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・22	火	五目焼きそば 鮭マヨじゃがグラタン 小松菜スープ フルーツゼリー	牛乳 いなり寿司	豚肉、鮭、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳、油揚げ	焼きそば麺、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ゼリー素、米	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、ピーマン えのき、小松菜、みかん缶
2・23	水	さつまいもパン スペイン風オムレツ プロッコリーサラダ 白菜ミルクスープ フルーツ盛合わせ 牛乳	お茶 マカロニきな粉	ハム、卵、牛乳、チーズ、鶏肉、きな粉	パン、じゃがいも、油、砂糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、ほうれん草、プロッコリー、ピーマン バナナ、みかん、りんご、白菜、人参
3 (ひな祭り献立)	木	洋風ちらし寿司 春きゃべつとツナサウザン風ドレッシング だけのこスープ バナナ	牛乳 フルーツミルクゼリー	鶏肉、卵、チーズ、かにかまぼこ、ツナ 豚肉、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ、人参、きゅうり、きゃべつ ピーマン、たけのこ、小松菜、バナナ、みかん缶 いちご
5・19	土	和風スバゲティ 切り干し大根サラダ ポテトスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	ベーコン、鶏肉、ツナ、かつお節、牛乳 チーズ	スバゲティ、油、ごま油、ごま、じゃがいも 蒸しパンミックス、砂糖	玉ねぎ、エリンギ、しめじ、小松菜、切干し大根 きゅうり、人参、えのき
7 (リクエスト献立)	月	ごはん 鯖のソース焼き 白菜しらす和え 焼肉サラダ 大根と豆腐の味噌汁	牛乳 スイートポテトパン	鯖、しらす、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、油、ごま、パン さつまいも、バター	白菜、小松菜、人参、きゃべつ、きゅうり コーン、大根
8 (リクエスト献立)	火	ナン キーマカレー いかくんサラダ 豆乳スープ りんご 牛乳	お茶 バナナスクエア	豚肉、生クリーム、いかくんせい、しらす 豆乳、卵、牛乳、チーズ	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター 砂糖、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、ひじき、きゃべつ、きゅうり しめじ、えのき、ねぎ、りんご、バナナ
9 (リクエスト献立)	水	味噌ラーメン 手作りしゅうまい ベーコンとひじき炒めもの フルーツヨーグルト	牛乳 小松菜おにぎり	豚肉、みそ、ベーコン、ヨーグルト、牛乳 しらす	中華麺、ごま油、砂糖、しゅうまい皮、油 米	きゃべつ、玉ねぎ、人参、もやし、たけのこ にら、干しいたけ、ひじき、いんげん、コーン ピーマン、みかん缶、パイナップル、バナナ、小松菜
10 (リクエスト献立)	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ かぼちゃサラダ トマト 野菜納豆和え きゃべつと玉ねぎみそ汁	牛乳 じゃがバター	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、チーズ	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 ごま、じゃがいも、バター	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマト 小松菜、人参、きゃべつ、もやし
11 (リクエスト献立)	金	セルフパンバーガー グリーンサラダ ABCスープ 冷凍みかん 牛乳	お茶 マシュマロサンド	豚肉、卵、牛乳、かつお節	パン、パン粉、砂糖、じゃがいも、マカロニ マシュマロ、クラッカー	玉ねぎ、人参、プロッコリー、コーン きゃべつ、マッシュルーム、みかん
12・26	土	白菜中華あんかけごはん 生揚げかりんとう揚げ 卵わかめスープ	牛乳 焼きうどん	豚肉、生揚げ、卵、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、さつまいも、ごま うどん	白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、わかめ 小松菜、ねぎ、きゃべつ、グリーンピース
14・28 (リクエスト献立)	月	オムライス パンパンジー トマト チンゲン菜スープ ベリーデザート	牛乳 ボンデケージョ	卵、鶏肉、ベーコン、かつお節、牛乳 チーズ	米、油、バター、砂糖、春雨、ごま ごま油、じゃがいも、白玉粉、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、きゅうり もやし、きゃべつ、トマト、チンゲン菜 いちご、ブルーベリー
15・29	火	キャロットロール チキンソテークリームソース インデアンポテト クルトンサラダ オニオンスープ 牛乳	麦茶 ライスコロッケ	鶏肉、牛乳、ベーコン、チーズ	パン、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖 クルトン、米、パン粉、油	ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、いんげん コーン、きゃべつ、きゅうり、人参、プロッコリー
16・30	水	きつねうどん 鮭の香巻き 大根ときゅうり中華和え トマト りんご	牛乳 コーンフレーククッキー	鶏肉、油揚げ、かつお節、鮭、チーズ 牛乳	うどん、砂糖、春巻き皮、油、ごま油 ごま、小麦粉、バター、コーンフレーク	大根、人参、ねぎ、小松菜、しめじ きゅうり、トマト、りんご
17・31	木	ごはん 炒り鶏 ししゃもごま焼き (1・2歳児白身魚) 小松菜海苔和え えのきと油揚げみそ汁	牛乳 フルーツサンド	鶏肉、生揚げ、かつお節、ししゃも 油揚げ、みそ、牛乳	米、里芋、砂糖、ごま、麩、パン ホイップクリーム	たけのこ、人参、ごぼう、干しいたけ、いんげん 小松菜、もやし、コーン、えのき、ねぎ みかん缶
18 (リクエスト献立)	金	ごはん はんぺんはさみ揚げ カラフルサラダ かぼちゃのそぼろあんかけ 豆腐とわかめみそ汁	お茶 バナナ カップヨーグルト	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、かつお節 豆腐、みそ、ヨーグルト、鶏肉	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉 油、砂糖	玉ねぎ、プロッコリー、ピーマン、かぼちゃ 人参、グリーンピース、わかめ、もやし、バナナ きゃべつ
		*3歳未満児 *3歳以上児	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.9	511	22.7	19.2
			2	576	25.2	20.3

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつかまず。

5歳児リクエスト献立を入れてあります。

1・2歳児食材変更・・・17・31日 ししゃも→白身魚

