

日	曜	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 (ふりかけの日)	火	ごはん 鯖のソース焼き かぼちゃサラダ ゴーヤチャンプルー 大根と小松菜みそ汁	牛乳 大学芋	鯖、ベーコン、ツナ、卵、豆腐、みそ かつお節、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、さつまいも、ごま	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ゴーヤ、大根 小松菜
2・23	水	タコライス クルトンサラダ 冬瓜スープ	牛乳 チーズケーキ	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳、卵 生クリーム	米、油、砂糖、バター、クルトン、小麦粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、きゃべつ きゅうり、ピーマン、コーン、ひじき、冬瓜 えのき
3・24	木	あんかけ焼きそば 切干大根春巻き トマト もずくスープ	牛乳 とうもろこし せんべい	豚肉、なると、ツナ、鶏肉、かつお節、牛乳	焼きそば麺、油、ごま油、砂糖、春巻き皮 春雨、ごま、せんべい	たけのこ、きゃべつ、人参、チンゲン菜、もやし きくらげ、切り干し大根、トマト、もずく、えのき とうもろこし
4	金	さつまいもパン 白身魚マヨチーズ焼き ジャーマンポテト ジュリアンスープ フルーツヨーグルト 牛乳	お茶 たこ焼き風おにぎり	白身魚、チーズ、ウインナー、卵、かつお節 ヨーグルト、牛乳、しらす、豚肉	パン、油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも バター、砂糖、米、ごま油	ピーマン、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、大根 きゃべつ、バナナ、もも缶、みかん缶、小松菜
5・19	土	豚丼 チョレギサラダ じゃがいもみそ汁	牛乳 ツナスパゲティ	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 ツナ	米、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも スパゲティ、油、バター	玉ねぎ、人参、干しいたけ、いんげん、きゃべつ きゅうり
7・28	月	ごはん スパイシーチキン コールスローサラダ 冬瓜とひじきの炒り煮 わかめともやしみそ汁	牛乳 いちごプリン	鶏肉、チーズ、さつまいも揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、プリンの素	きゅうり、きゃべつ、人参、ひじき、冬瓜 もやし、玉ねぎ、もも缶
8・29	火	ジャージャー麺 かぼちゃココロピザ焼き 卵入り春雨スープ 牛乳	お茶 冷凍みかん ビスケット	豚肉、みそ、ベーコン、チーズ、豆腐、卵 かつお節、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ バター、春雨、ビスケット	玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ、ほうれん草 かぼちゃ、ピーマン、ねぎ、みかん
9・30	水	ごはん 鯖のみそ焼き おくらのなめたけ和え 生揚げかりんとう揚げ 魚麺スープ	牛乳 バナナロール	鮭、みそ、生揚げ、魚麺、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも、油 パン、ホイップクリーム	小松菜、オクラ、人参、えのき、なめたけ 大根、ねぎ、バナナ
10・31	木	ハヤシライス 小魚サラダ レンズ豆スープ	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、生クリーム、しらす、ベーコン、レンズ豆 牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま 砂糖、パン粉	人参、マッシュルーム、きゅうり、きゃべつ ブロッコリー、コーン、しめじ
12・26	土	北海ラーメン あげじゃが きゅうり中華和え	牛乳 きな粉あげぱん	豚肉、なると、かつお節、ウインナー、チーズ 牛乳、きな粉	中華麺、ごま油、みそ、バター、じゃがいも 油、砂糖、ごま、パン	もやし、人参、玉ねぎ、きゃべつ、コーン きゅうり
14	月	マーボー丼 ハンパンジーサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ベーコンポテトマフィン	豆腐、みそ、鶏肉、卵、牛乳、チーズ ベーコン	米、油、ごま油、砂糖、ごま、小麦粉、バター じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、たけのこ、きゅうり、きゃべつ、人参 コーン、ほうれん草
15	火	鶏塩うどん 夏野菜のかき揚げ バイナップルポテト	牛乳 ボンテケーショ	鶏肉、油揚げ、かつお節、ちくわ、牛乳 チーズ	うどん、ごま油、小麦粉、油、さつまいも 砂糖、白玉粉、小麦粉	大根、人参、ねぎ、小松菜、ゴーヤ、玉ねぎ コーン、パイン缶
16	水	ごはん スコープクロック ブロッコリーソテー 春雨サラダ 麩のすまし汁	牛乳 フルーツコーンフレーク	豚肉、大豆、牛乳、チーズ、ベーコン かつお節、牛乳	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、マカロニ 春雨、ごま油、ごま、麩、コーンフレーク	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ピーマン、コーン きゅうり、えのき、バナナ、フルーツミックス缶
17	木	さつまいもパン ポトフ いかくんサラダ みかんゼリー 牛乳	お茶 ツナカレーおにぎり	豚肉、ウインナー、さきいか、牛乳、ツナ	パン、油、じゃがいも、砂糖、ゼリーの素 米、バター	人参、玉ねぎ、いんげん、冬瓜、ひじき きゃべつ、きゅうり、コーン、みかん缶
18	金	ごはん 生揚げと野菜あんかけ風 パインサラダ おくらスープ	牛乳 小松菜マドレーヌ	生揚げ、豚肉、卵、かつお節、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、バター	たけのこ、ピーマン、干しいたけ、玉ねぎ 人参、きゃべつ、きゅうり、パイン缶、オクラ もやし、小松菜
21	月	キャロットライス 小松菜カレーライス 塩こうじサラダ トマトと卵スープ	牛乳 梨 カップヨーグルト	豚肉、生クリーム、チーズ、ツナ、鶏肉、卵 牛乳、ヨーグルト、かつお節	米、バター、じゃがいも、油、ごま油、砂糖 ごま	人参、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、きゅうり コーン、トマト、梨
お誕生日献立 25	金	ピタパンセルフサンドパン チキンマーマレード焼き 人参とチーズサラダ トマト ABCスープ すいかゼリー 牛乳	乳酸菌飲料 フルーツパイ	鶏肉、チーズ、豚肉、かつお節、牛乳	パン、マーマレード、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、マカロニ、ゼリーの素、パイ生地 乳酸菌飲料、ホイップクリーム	人参、きゃべつ、きゅうり、トマト、玉ねぎ マッシュルーム、すいか、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			1.6	455	18.9	18.5
* 3歳以上児			2	535	21.5	20.3

