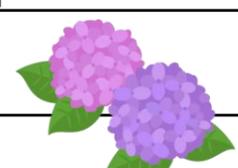


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする	
1・15	水	ごはん チキンマヨ照り焼き ジャがいもとコーンソテー 高野豆腐と切り干し大根煮 わかめともやしみそ汁	牛乳 ボンデケージョ	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳、チーズ	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも バター、油、白滝、ごま油、小麦粉、白玉粉	いんげん、コーン、切干大根、干しいたけ わかめ、もやし、小松菜、人参	
2・16・30	木	ごはん 白身魚フライタルタルソース ブロッコリーサラダ 炒り豆腐 麩のとえのきすまし汁	牛乳 そうめん	白身魚、卵、チーズ、豚肉、豆腐、かつお節 牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、タルタルソース 砂糖、油、麩、そうめん	ブロッコリー、ピーマン、玉ねぎ、人参 干しいたけ、えのき、ねぎ、小松菜 グリーンピース	
3・17	金	ポークカレーライス チョレギサラダ コーンとしめじスープ 冷凍みかん	牛乳 ツナチーズサンドイッチ	豚肉、生クリーム、チーズ、卵、ツナ 牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター ワンタン皮、ごま油、ごま、砂糖、食パン ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、わかめ、きゃべつ、きゅうり コーン、しめじ、みかん	
4・18	土	マーボー丼 ナムル チンゲン菜スープ	牛乳 開口笑	豆腐、豚肉、みそ、ツナ、ベーコン、かつお節 牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉	もやし、ほうれん草、人参、きゅうり チンゲン菜、玉ねぎ、グリーンピース	
6	月	梅ひじきごはん 千草焼 マカロニサラダ かぼちゃと油揚げみそ汁 河内晩柑	牛乳 豆乳ココアプリン 塩せんべい	しらす、卵、鶏肉、かつお節、油揚げ みそ、牛乳、豆乳	米、ごま、ごま油、油、砂糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、プリン素 ホイップクリーム、せんべい	ひじき、梅干し、干しいたけ、人参、玉ねぎ ほうれん草、切干大根、きゅうり、きゃべつ かぼちゃ、河内晩柑	
7・21	火	ごはん 鮭のごまみそ焼き 小松菜のり和え 鶏肉と里芋の煮もの 豆腐となすみそ汁	牛乳 おからマドレーヌ	鮭、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳 おから、卵	米、砂糖、ごま油、ごま、里芋、油 小麦粉、バター	小松菜、もやし、コーン、玉ねぎ、人参 グリーンピース、なす	
8・22	水	冷やし中華 あげじゃが トマト フルーツヨーグルト	牛乳 ライスコロッケ	鶏肉、卵、かつお節、豚肉、チーズ、牛乳 ヨーグルト	中華麺、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 油、米、パン粉	きゅうり、人参、もやし、コーン、トマト みかん缶、バナナ、玉ねぎ	
9・23	木	ごはん タンドリーチキン ベーコンとひじきソテー フレンチサラダ 大根と卵スープ	牛乳 レモンケーキ	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、卵、牛乳 ツナ	米、油、砂糖、ごま油、蒸しパンミックス	ひじき、いんげん、ピーマン、きゃべつ きゅうり、人参、大根	
10 (時の記念日)	金	時計ごはん はんぺん天ぷら しらす和え えのきと油揚げみそ汁 オレンジゼリー 	牛乳 コーンフレーククッキー	豚肉、豆腐そぼろ、はんぺん、卵、しらす 油揚げ、みそ、かつお節、牛乳	米、小麦粉、油、ごま油、砂糖 オレンジジュース、ゼリー素、コーンフレーク バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース、もやし、小松菜 えのき、わかめ	
11・25	土	鶏塩うどん かぼちゃそぼろあんかけ ウインナーパイ	牛乳 焼おにぎり	鶏肉、かつお節、豚肉、生揚げ、チーズ ウインナー、牛乳	うどん、油、ごま油、砂糖、パイ生地、米	きゃべつ、大根、人参、しめじ、ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん	
13	月	ごはん スコップコロッケ(ノンフライ) さわやかキャベツ パンパンジー 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 バナナフリッター	豚肉、牛乳、チーズ、鶏肉、みそ、豆腐 かつお節	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、春雨 ごま油、ごま、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、きゅうり パイン缶、もやし、トマト、わかめ、ねぎ バナナ	
14・28	火	野菜しょうゆラーメン 大豆ミートのケチャップ炒め ゆでブロッコリー フルーツポンチ	牛乳 型抜きチーズ 小松菜としらすおにぎり	豚肉、かつお節、大豆肉、牛乳、チーズ しらす	中華麺、油、砂糖、ごま油、米	きゃべつ、もやし、人参、ねぎ、にら 玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、バナナ もも缶、パイン缶、みかん缶、小松菜	
20	月	梅ひじきご飯 けろけろオムレツ マカロニサラダ かみなり汁 	牛乳 あじさいゼリー	しらす、卵、鶏肉、かつお節、豆腐 みそ、牛乳、なると、ヨーグルト	米、ごま、ごま油、油、砂糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、白滝、ゼリー素 ぶどうジュース	ひじき、梅干し、干しいたけ、人参、玉ねぎ ほうれん草、大根、きゅうり、きゃべつ ごぼう、ねぎ、もも缶	
24	金	ガバオライス じゃこのかりかりサラダ  ビーフンスープ オレンジゼリー	牛乳 コーンフレーククッキー	鶏肉、しらす、豚肉、かつお節、牛乳	米、ごま油、砂糖、ワンタン皮、じゃがいも 油、ピーマン、オレンジジュース、バター 小麦粉、コーンフレーク	玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、コーン きゅうり、人参、切干大根、ねぎ、わかめ	
29	水	ごはん チキンピザソース焼き 粉ふきいも 高野豆腐と切り干し大根煮 わかめともやしみそ汁	牛乳 ボンデケージョ	鶏肉、ベーコン、チーズ、高野豆腐、みそ 油揚げ、牛乳、かつお節	米、油、砂糖、じゃがいも、白滝、白玉粉 小麦粉、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、切干大根 マッシュルーム、干しいたけ、わかめ、もやし 小松菜	
お誕生日献立 27	月	あじさいごはん  唐揚げねぎソース 納豆ねばねばサラダ みそミルクスープ	牛乳 ベリーパフェ	鶏肉、納豆、しらす、かつお節、豚肉、みそ 牛乳	米、ごま、油、ごま油、砂糖、じゃがいも コーンフレーク、ホイップクリーム チョコスプレー	絹さや、ねぎ、きゃべつ、トマト、わかめ コーン、小松菜、なめこ、玉ねぎ、人参 いちご	
			* 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	1.7	473	21	18
				2	566	23	19

* 10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きません。
※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。