



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	月	ごはん ほっけ塩焼き 切り干し大根ナムル すき煮 じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 バナラいちごケーキ	ほっけ、豚肉、豆腐、かつお節、油揚げ みそ、牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、白滝、油 じゃがいも、バナラアイス、蒸しパンミックス	切干大根、きゅうり、もやし、人参、コーン しめじ、玉ねぎ、いちご、わかめ
2・23	火	冷やし中華 ツナマヨじゃがグラタン バナナココアヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	ハム、卵、かつお節、ツナ、チーズ ヨーグルト、牛乳、鮭	中華麺、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、油、米	きゅうり、人参、もやし、トマト、玉ねぎ ピーマン、バナナ、みかん缶
3・24	水	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ えのきと豆腐みそ汁 すいか	牛乳 フルーツサンド	豚肉、チーズ、豆腐、みそ、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、パン、ホイップクリーム マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、いんげん ピーマン、きゅうり、コーン、えのき 小松菜、すいか、みかん缶、パイ缶
4・18	木	キャロットロール 手作りいちごジャム チキン照焼き じゃがいもとコーンソテー チーズサラダ オニオンスープ 牛乳	お茶 焼きそば	鶏肉、チーズ、ベーコン、牛乳、ハム	パン、砂糖、じゃがいも、油、バター 焼きそば麺	いちご、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン きゃべつ、きゅうり、人参、小松菜
5・19	金	ごはん 鮭のカレーマヨ焼き スティックサラダ 冬瓜と生揚げ煮 かきたま汁	牛乳 ゆでとうもろこし せんべい	鮭、鶏肉、生揚げ、かつお節、卵、牛乳	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ ごま油、ごま、せんべい	玉ねぎ、大根、人参、きゅうり、とうがん ねぎ、わかめ、とうもろこし
6・20	土	スタミナピラフ あげじゃが おかか和え おくらスープ	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、ウインナー、ベーコン、チーズ かつお節、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉 パン粉、バター	玉ねぎ、人参、いんげん、小松菜、もやし オクラ、わかめ
8・29	月	ごはん 鯖のみそ焼き 春雨レモンドレッシング 高野豆腐の卵とじ たぬき汁	牛乳 チーズケーキ	鯖、みそ、高野豆腐、卵、かつお節 油揚げ、みそ、牛乳、生クリーム、チーズ	米、砂糖、ごま油、春雨、油、小麦粉	きゃべつ、ピーマン、人参、玉ねぎ 干しいたけ、しめじ、大根、ごぼう
9・30	火	さつまいもパン ミラノ風カツレツ スパゲティソテー ポテトスープ パイナップル 牛乳	お茶 納豆しらす焼おにぎり	豚肉、卵、チーズ、ベーコン、かつお節 牛乳、納豆、しらす	パン、小麦粉、パン粉、油、スパゲティ 砂糖、じゃがいも、米、ごま	玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト、小松菜 パイナップル
10・31	水	ごはん 豆腐の肉みそグラタン 切干大根の炒め煮 かぼちゃみそ汁 フルーツポンチ	牛乳 蒸しパン	豆腐、豚肉、大豆、みそ、さつまいも かつお節、油揚げ、牛乳、卵	米、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 油、蒸しパンミックス	たけのこ、コーン、切干大根、ほうれん草 人参、干しいたけ、かぼちゃ、玉ねぎ みかん缶、パイ缶
12	金	ごはん ツナコロケ(ノンフライ) ベーコンとひじきソテー みそドレッシング はんぺん汁	牛乳 ココアクリームサンドパン	ツナ、牛乳、ベーコン、鶏肉、みそ はんぺん、かつお節	米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖 ごま油、ごま、パン、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ひじき、いんげん しめじ、ブロッコリー、ピーマン、きゃべつ わかめ
13・27	土	ピピンパ丼 生揚げとさつまいものかりんとう揚げ わかめともやしみそ汁	牛乳 冷やしそうめん	豆腐、かつお節、生揚げ、みそ、かつお節 牛乳	米、油、ごま油、砂糖、さつまいも ごま、麩、そうめん	小松菜、もやし、人参、切干大根、わかめ ねぎ
15	月	ごはん 中華風卵焼き きゃべつの香り漬け ポテト揚げぎょうざ 花麩と小松菜みそ汁	牛乳 冷やしレモンケーキ	卵、かにかまぼこ、チーズ、みそ、かつお節 牛乳	米、油、ごま油、ごま、餃子皮、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、蒸しパンミックス バター、麩	玉ねぎ、たけのこ、人参、きくらげ グリーンピース、きゃべつ、きゅうり、コーン わかめ、小松菜
16	火	マーボー丼 ハンパンジー 蒸ししゅうまい 中華風コーンスープ 冷凍みかん	牛乳 きな粉揚げパン	豆腐、みそ、鶏肉、卵、牛乳、きな粉	米、油、ごま油、砂糖、しゅうまい、春雨 ごま、パン	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、冷凍みかん
17	水	五目うどん きすの天ぷら かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	牛乳 おかかおにぎり	きす、卵、チーズ、牛乳、かつお節 油揚げ	うどん、小麦粉、油、砂糖、米、ごま ノンエッグマヨネーズ、ゼリー素	大根、人参、ねぎ、小松菜、ごぼう かぼちゃ、きゅうり
25	木	ひまわりライス 焼肉サラダ えのきと冬瓜スープ すいかゼリー	牛乳 クリームチーズ& ブルーベリーサンド	ハム、卵、豚肉、鶏肉、かつお節 チーズ	米、油、バター、砂糖、ごま ゼリー素、ビスケット	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン きゃべつ、きゅうり、コーン、とうがん えのき、すいか、ブルーベリー
お誕生日献立 26	金	夏野菜タコライス じゃがいもスパイシーサラダ 冬瓜スープ	牛乳 オレンジヨーグルトケーキ	豚肉、大豆、チーズ、ハム、かまぼこ 卵、ヨーグルト	米、バター、油、じゃがいも、砂糖 蒸しパンミックス、オレンジジュース	玉ねぎ、人参、コーン、なす、きゃべつ トマト、ピーマン、いんげん、とうがん ねぎ、みかん缶
				塩分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)
 *3歳未満児				1.7	465	20
 *3歳以上児				2	539	19

*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。