

| 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<br>ふりかけの日                                                                     | 水   | ごはん<br>鮭塩焼 切干大根の炒め煮<br>豚肉とピーマンのごまみそ炒め<br>もずくかきたま汁  | 牛乳<br>たぬきおにぎり            | 鮭、油揚げ、かつお節、豚肉、みそ、卵<br>牛乳                                                                           | 米、油、砂糖、ごま、ごま油、米、揚げ玉                             | 切干大根、ほうれん草、人参、干しいたけ、きゃべつ<br>玉ねぎ、ピーマン、もやし、えのき、もずく |
| 2・16                                                                               | 木   | ごはん<br>チキンごまヨーグルト焼<br>小松菜チャンブルー<br>わかめと大根みそ汁       | 牛乳<br>メロンパンクッキー          | 鶏肉、ヨーグルト、豚肉、豆腐、卵、かつお節<br>油揚げ、みそ、牛乳                                                                 | 米、ごま、砂糖、油、蒸しパンミックス、バター<br>マシュマロ                 | トマト、小松菜、きゃべつ、人参、わかめ、大根                           |
| 3・17・30<br>(北海道)                                                                   | 金・木 | 食パン<br>スープカレー<br>にんじんしりしり 大豆ナゲット<br>フルーツポンチ 牛乳     | お茶<br>みかんシャーベット<br>ビスケット | 鶏肉、ウインナー、かつお節、大豆、牛乳                                                                                | パン、油、じゃがいも、ごま、砂糖、シャーベット<br>ビスケット、小麦粉            | 人参、玉ねぎ、きゃべつ、冬瓜、もやし、みかん缶<br>パイン缶                  |
| 4・18                                                                               | 土   | 五目ラーメン<br>ツナマヨじゃがグラタン<br>パイン缶                      | 牛乳<br>おかかおにぎり            | 豚肉、かまぼこ、かつお節、ツナ、チーズ、牛乳                                                                             | 中華麺、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも、米、ごま           | きゃべつ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、パイン缶                        |
| 6・21                                                                               | 月・火 | ごはん<br>鶏肉唐揚げ トマト<br>ひき肉と春雨の中華炒め<br>豆腐とほうれん草みそ汁     | 牛乳<br>マラーカオ              | 鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、かつお節、卵、牛乳                                                                              | 米、油、春雨、ごま油、麩、蒸しパンミックス<br>砂糖、ごま                  | 玉ねぎ、トマト、小松菜、たけのこ、もやし、人参<br>ほうれん草                 |
| 7<br>お誕生日献立<br>七夕                                                                  | 火   | 流れ星ライス<br>夏野菜さっぱりサラダ<br>おくらと豆腐のねばとろスープ<br>二色ゼリー    | 牛乳<br>七夕ほうとう             | 鶏肉、卵、豚肉、チーズ、豆腐、かつお節、牛乳<br>きな粉                                                                      | 米、油、ゼリー素、うどん、ごま、砂糖                              | 玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、きゃべつ、ズッキーニ<br>おくら、ねぎ、人参、パイン缶       |
| 8・29                                                                               | 水   | ごはん<br>鯖のソース焼 小松菜のなめたけ和え<br>ぐる煮<br>かぼちゃと玉ねぎみそ汁 すいか | 牛乳<br>納豆スナック             | 鯖、生揚げ、かつお節、みそ、納豆、牛乳                                                                                | 米、砂糖、ごま、里芋、餃子皮、油                                | 小松菜、もやし、えのき、人参、大根、かぼちゃ<br>玉ねぎ、すいか、ほうれん草          |
| 9・23<br>(岩手県)<br>1歳児：白身魚                                                           | 木   | 盛岡風じゃじゃ麺<br>わかさぎ唐揚げ きゃべつマヨネーズ和え<br>夏みかんゼリー         | 牛乳<br>メープルトースト           | 豚肉、豆腐そぼろ、みそ、かつお節、わかさぎ<br>かにかまぼこ、牛乳                                                                 | うどん、ごま油、ごま、油、ノンエッグマヨネーズ<br>ゼリー素、パン、メープルシロップ、バター | 玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、小松菜<br>きゃべつ、きゅうり、夏みかん缶         |
| 10                                                                                 | 金   | ハヤシライス<br>チョレギサラダ<br>ジュリアンスープ                      | 牛乳<br>冷凍みかん<br>塩せんべい     | 豚肉、生クリーム、かつお節、卵、牛乳                                                                                 | 米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油<br>ごま、砂糖、せんべい             | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり<br>大根、みかん               |
| 11・25                                                                              | 土   | スパゲティナポリタン<br>フルーツヨーグルト<br>とうもろこしスープ               | 牛乳<br>ショートブレッド           | 豚肉、チーズ、ヨーグルト、かつお節、牛乳<br>ベーコン                                                                       | スパゲティ、油、砂糖、バター、小麦粉                              | 人参、玉ねぎ、ピーマン、もも缶、みかん缶<br>コーン、ほうれん草                |
| 13・27<br>(台湾)                                                                      | 月   | ルーロー飯<br>ツナサラダ<br>トマトと卵スープ                         | 牛乳<br>アメリカンドック           | 豚肉、豆腐そぼろ、卵、ツナ、鶏肉、かつお節<br>ウインナー、牛乳                                                                  | 米、油、砂糖、蒸しパンミックス                                 | たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜、きゃべつ、きゅうり<br>人参、ブロッコリー、トマト        |
| 14・28<br>(長崎県)                                                                     | 火   | 長崎ちゃんぽんめん<br>チキンフレーク焼<br>塩こうじ和え                    | 牛乳<br>ひじきおにぎり            | 豚肉、さつま揚げ、なると、鶏肉、油揚げ<br>牛乳                                                                          | ちゃんぽん麺、油、ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフレーク、砂糖、ごま油、ごま、米      | きゃべつ、人参、もやし、しめじ、小松菜<br>切干大根、小松菜、ひじき              |
| 15                                                                                 | 水   | おひさまライス おひさまコロッケ<br>いかくんサラダ<br>ミネストローネ<br>すいかゼリー   | 牛乳<br>スイートブール            | 鶏肉、卵、さきいか、ベーコン、かつお節<br>牛乳、                                                                         | 米、油、バター、じゃがいも、パン粉、砂糖<br>ゼリー素、パン、小麦粉             | 玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり、人参<br>すいか                  |
| 31                                                                                 | 金   | あなごひつまぶし<br>冬瓜の肉あんかけ<br>かき玉汁<br>星杏仁豆腐ミックス          | 牛乳<br>ハムサンド              | あなご、卵、しんじょう、鶏肉、かつお節、なると<br>豆腐、牛乳、ハム                                                                | 米、砂糖、ごま、油、杏仁豆腐、パン<br>ノンエッグマヨネーズ                 | 人参、ごぼう、干しいたけ、冬瓜、玉ねぎ<br>夏みかん缶                     |
| 夏祭り献立<br>24                                                                        | 金   | ソース焼きそば<br>キャラクターポテト<br>ボイルウインナー<br>ゆでとうもろこし すいか   | りんごジュース<br>バナナクレープ       | 豚肉、ウインナー、ホイップクリーム                                                                                  | 焼きそば麺、油、砂糖、じゃがいも、りんごジュース<br>クレープ皮               | 玉ねぎ、人参、もやし、きゃべつ、とうもろこし<br>すいか、バナナ                |
|                                                                                    |     |                                                    |                          | いただきますをたのしみに  |                                                 |                                                  |
|  |     |                                                    | 塩 分 (g)                  | エネルギー(kcal)                                                                                        | たんぱく質 (g)                                       | 脂 質 (g)                                          |
|                                                                                    |     |                                                    | 1.5                      | 448                                                                                                | 18.9                                            | 17.5                                             |
| * 3歳未満児                                                                            |     |                                                    | 1.7                      | 516                                                                                                | 20.7                                            | 17.9                                             |

\* 10時おやつ・・・  
※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。