


| 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・21 | 水 | ごはん 八宝豆腐 春雨とひじきサラダ かぼちゃと油揚げみそ汁 | 牛乳 プレーン蒸しパン | 豚肉、豆腐、鶏肉、油揚げ、牛乳、かつお節 みそ | 米、油、砂糖、ごま油、春雨、蒸しパンミックス | 人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、チンゲン菜 干しいたけ、ひじき、きゃべつ、きゅうり、かぼちゃ |
| 2・16 | 木 | 鶏塩うどん あげじゃが きゃべつマヨネーズ和え バナナ | 牛乳 おかかおにぎり | 鶏肉、さつまいも、かつお節、豚肉、チーズ かにかまぼこ、牛乳 | うどん、油、ごま油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、ごま、米 | 大根、人参、しめじ、小松菜、わかめ、きゃべつ きゅうり、バナナ |
| 3・17・30 | 金・木 | ポークカレーライス チーズサラダ もずくスープ フルーツポンチ | 牛乳 マカロニきな粉 | 豚肉、生クリーム、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳、きな粉 | 米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター ごま、マカロニ | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、ピーマン、トマト バナナ、もも缶、パイン缶、もずく、えのき、みかん缶 |
| 4・18 | 土 | ブルコギ丼 小松菜ナムル じゃがいもスープ | 牛乳 ショートブレッド | 豚肉、ハム、かつお節、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも、バター 小麦粉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、小松菜、きゃべつ もやし、ほうれん草 |
| 6・20 | 月 | 鮭そぼろごはん 肉じゃが かき玉汁 ベリーデザート | 牛乳 ナポリタンスパゲティ | 鮭、卵、豚肉、生揚げ、かつお節、牛乳 ウインナー | 米、ごま、じゃがいも、油、砂糖、スパゲティ | 小松菜、玉ねぎ、人参、えのき、いちご、ピーマン |
| 7 お誕生日献立 | 火 | ひよこさんごはん ハワイアンハンバーグ 春キャベツサラダ 新じゃがいもと卵スープ いちごゼリー | 牛乳 バナナヨーグルトパフェ | 豚肉、卵、牛乳、ツナ、かつお節、ヨーグルト | 米、バター、パン粉、砂糖、じゃがいも、ゼリー素 コーンフレーク、いちごソース | 人参、玉ねぎ、パイン缶、きゅうり、きゃべつ いちご、バナナ |
| 8・22 | 水 | ごはん めばるみりん焼き おかか和え 大根のそぼろ煮 白菜と豆腐みそ汁 | 牛乳 バナナケーキ | めばる、かつお節、豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、砂糖、バニラアイス、蒸しパンミックス | 小松菜、もやし、大根、人参、しめじ、白菜 わかめ |
| 9・23 | 木 | けんちんうどん はんぺんつくね やまぶき和え ピーチヨーグルト | 牛乳 ツナカレーおにぎり | 豚肉、ちくわ、かつお節、はんぺん、鶏肉、卵 ヨーグルト、ツナ、牛乳 | うどん、油、里芋、パン粉、春雨、砂糖、米 バター | 大根、人参、ごぼう、ひじき、玉ねぎ、きゃべつ 小松菜、もも缶 |
| 10・24 | 金 | マーボー丼 魚の唐揚げサラダ ビーフンスープ 清美オレンジ | 牛乳 スイートポテト | 豆腐、豚肉、大豆、みそ、かつお節、鰹、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、ごま、ピーマン さつまいも、バター | 玉ねぎ、たけのこ、にら、きゃべつ、人参、きゅうり もやし、ねぎ、わかめ、オレンジ |
| 11・25 | 土 | キャロットライス チキンクリームシチュー 切干大根サラダ  | 牛乳 ごはんせんべい | 鶏肉、牛乳、ツナ | 米、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油 砂糖、ごま | 人参、玉ねぎ、しめじ、切干大根、きゅうり、もやし |
| 13・27 | 月 | ごはん 煮魚 ブロッコリーごま酢和え チャプチェ じゃがバターみそ汁 | 牛乳 こまっちゃん蒸しパン | 赤魚、ちくわ、ハム、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳、チーズ、卵 | 米、砂糖、ごま、春雨、ごま油、じゃがいも バター、蒸しパンミックス | ブロッコリー、人参、きゃべつ、もやし、ピーマン 玉ねぎ、小松菜 |
| 14・28 | 火 | ごはん スコップコロッケ パインサラダ チンゲン菜ともやしスープ | 牛乳 お豆腐ドーナツ | 豚肉、牛乳、鶏肉、かつお節、おから | 米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、米粉 | 玉ねぎ、きゃべつ、パイン缶、きゅうり、人参 もやし、チンゲン菜 |
| 15 わくわく献立 | 水 | 春色ごはん 姫鯛の照り焼き 小松菜なめたけ和え 大根となるとすまし汁 | 乳酸菌飲料 バナナプリン  ウエハース | 油揚げ、かつお節、卵、さつまいも、姫鯛 なると、牛乳 | 米、砂糖、ごま、乳酸菌飲料、ウエハース、プリン素 ジャム | たけのこ、干しいたけ、小松菜、人参、えのき 大根、わかめ、バナナ |
| | |  | | | | |
|  | | * 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 | | | | |

*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。