

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	金	こいのぼりオムライス 焼肉サラダ じゃがいもとほうれん草スープ カップヨーグルト	牛乳 こいのぼりプリン	鶏肉、卵、豚肉、かつお節、ヨーグルト、牛乳	米、油、バター、砂糖、ごま、じゃがいも プリン素	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、きゃべつ、きゅうり ほうれん草
2・16・30	土	ハヤシライス コールスローサラダ たまごわかめスープ	牛乳 麩ラスク	豚肉、卵、ハム、かつお節、牛乳	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま 麩、砂糖	人参、玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり、わかめ 小松菜
7・21	木	冷やしうどん にしんの竜田揚げ 1歳児：ツナ 小松菜ごま和え ミックスフルーツ	牛乳 豆乳ドーナツボール	かにかまぼこ、卵、かつお節、にしん、牛乳 豆乳、おから、油揚げ	うどん、砂糖、ごま、油	きゅうり、小松菜、もやし、人参、みかん缶、もも缶 パイン缶
8	金	ごはん カレーふりかけ チキンチャップ ごまドレッシングサラダ かぶみそ汁 バナナ	牛乳 レモンケーキ	牛乳、かつお節、しらす、鶏肉、チーズ、油揚げ みそ、卵	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ。ごま 蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、人参、きゅうり かぶ、えのき、バナナ
9・23	土	ごはん 肉豆腐 シルバースラダ じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 ライスコロッケ	豚肉、豆腐、かつお節、ハム、油揚げ、みそ 牛乳	米、春雨、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも パン粉、油、砂糖	人参、干しいたけ、玉ねぎ、きゅうり、きゃべつ わかめ
11・25	月	ごはん ゼリーフライ ブロッコリーとしめじソテー パンパンジーサラダ 小松菜みそ汁	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豆腐そぼろ、牛乳、卵、ベーコン、鶏肉、みそ かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、マカロニ バター、ごま、砂糖、ごま油、麩	玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、きゃべつ、きゅうり 人参、もやし、小松菜、大根、レーズン
12・26	火	ミートソーススパゲティ チョコレギサラダ レンズ豆スープ バナナ	牛乳 みそ焼きおにぎり	豚肉、大豆、チーズ、豆腐、鶏肉、レンズ豆 みそ、牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、ごま油、ごま 米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、わかめ、きゃべつ きゅうり、チンゲン菜、バナナ
13・27	水	ごはん 鮭の照り焼き さつまいも甘煮 もやし納豆和え 切干大根みそ汁	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	鮭、納豆、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 卵、チーズ、ハム	米、砂糖、さつまいも、ごま、蒸しパンミックス	小松菜、人参、もやし、切干太鼓、玉ねぎ
14・28	木	チキン照り焼きマヨ丼 ナムル もずく酸辣湯	牛乳 じゃがまる	鶏肉、豆腐そぼろ、かまぼこ、ツナ、卵、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油 ごま、じゃがいも、蒸しパンミックス	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、きゅうり、もずく たけのこ、チンゲン菜
15・29	金	カレーうどん 手作りしゅうまい やまぶき和え ミックスフルーツゼリー	牛乳 マドレーヌ	豚肉、油揚げ、かつお節、卵、牛乳	うどん、油、砂糖、ごま油、しゅうまい皮、春雨 蒸しパンミックス、バター、ゼリー	玉ねぎ、大根、しめじ、干しいたけ、きゃべつ、小松菜 人参、
18	月	ごはん ほっけみりん焼き にんじんしりしり 生揚げのあんかけ煮 じゃがいもとわかめみそ汁	牛乳 しらすおにぎり	豚肉、ほっけ、鶏肉、生揚げ、かつお節、みそ しらす、牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、里芋、ごま	もやし、人参、玉ねぎ、いんげん、えのき、わかめ
19	火	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 大根とひじき炒り煮 かぼちゃみそ汁	牛乳 そうめん	鶏肉、ヨーグルト、さつま揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 ごま油、ごま、そうめん、揚げ玉	きゅうり、人参、ひじき、大根、かぼちゃ 玉ねぎ、ねぎ、ごぼう
20	水	バターコーンライス ポトフ ビタミンサラダ 大豆ナゲット バナナ	牛乳 ココアプリン ウエハース	豚肉、ウインナー、大豆、鶏肉、牛乳	米、バター、油、じゃがいも、ごま、砂糖 プリン素、ウエハース	コーン、人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、いんげん ブロッコリー、バナナ
22	金	カバオライス 切干大根サラダ ジュリアンスープ カップヨーグルト	牛乳 米粉マフィン	鶏肉、豆腐そぼろ、ツナ、豚肉、卵、かつお節 ヨーグルト、牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、油、バター、米粉	玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、コーン、切干太鼓 もやし、人参、きゃべつ、大根
				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)
			*3歳未満児 1.6	422	17	14
			*3歳以上児 2	563	22	18

\*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。