



| 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・29 | 月 | ごはん ミラノ風チキンカツ ポテトフライ コブサラダ 大根とわかめみそ汁 | 牛乳 のり茶漬け | 鶏肉、ツナ、チーズ、みそ、かつお節、牛乳 | 米、パン粉、油、じゃがいも、クルトン、砂糖 ごま、ノンエッグマヨネーズ | きゅうり、きゃべつ、ブロッコリー、大根、玉ねぎ わかめ |
| 2・23 | 火 | ごはん ジャージャー豆腐 じゃことチップスサラダ 中華風コーンスープ パイナップル | 牛乳 スイートポテトパイ | 豆腐、豚肉、豆腐そぼろ、みそ、しらす、卵 かつお節、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、ポテトチップス、パイ さつまいも | 玉ねぎ、たけのこ、きゅうり、人参、切干大根 コーン、ほうれん草、パイナップル |
| 3・17 | 水 | ごはん 赤魚の塩こうじ焼 小松菜のごま和え 炒り鶏 えのきと油揚げみそ汁 | 牛乳 チーズケーキ | 赤魚、鶏肉、かつお節、油揚げ、みそ、チーズ 卵、生クリーム、牛乳 | 米、ごま、砂糖、じゃがいも、小麦粉 | 小松菜、もやし、人参、大根、干しいたけ、きゃべつ えのき |
| 4・18 | 木 | 冷やし中華 チーズダッカルビ バナナ | 牛乳 ツナマヨおにぎり | ハム、卵、かつお節、鶏肉、みそ、チーズ、牛乳 ツナ | 中華麺、砂糖、ごま油、さつまいも、油、米 ノンエッグマヨネーズ、ごま | きゅうり、人参、もやし、トマト、玉ねぎ、きゃべつ |
| 5・19 | 金 | ごはん キーマカレー ごぼうサラダ チンゲン菜スープ | 牛乳 カップヨーグルト ビスケット | 豚肉、大豆、チーズ、生クリーム、ハム、ベーコン かつお節、牛乳、ヨーグルト | 米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、ごま油 ノンエッグマヨネーズ、ビスケット | 人参、玉ねぎ、ごぼう、きゃべつ、きゅうり、コーン チンゲン菜 |
| 6・20 | 土 | ピピン弁当 中華風豆腐汁 フルーツミックス | 牛乳 コーンフレーククッキー | 豚肉、鶏肉、豆腐、かつお節、バター、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨、小麦粉 コーンフレーク | ほうれん草、もやし、人参、切干大根、玉ねぎ みかん缶、パイン缶 |
| 8・22 | 月 | ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼 スタミナ納豆 じゃがいもとわかめみそ汁 | 牛乳 フルーツ&ゼリーポンチ | 鮭、チーズ、鶏肉、納豆、みそ、かつお節、牛乳 | 米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油 じゃがいも、ゼリー | 玉ねぎ、コーン、人参、にら、えのき、もも缶 みかん缶、パイン缶、わかめ |
| 9 お誕生日献立 | 火 | あじさいごはん チキンクリームソースかけ でんでんポテトサラダ ミネストローネ オレンジ | 牛乳 ピーチカップ ビスケット | 鮭、鶏肉、ハム、ちくわ、なると、かつお節 牛乳 | 米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ 蒸しパンミックス、バター、砂糖、ビスケット | きゅうり、ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草、人参 オレンジ |
| 10・24 | 水 | 魚の蒲焼き丼 1歳児：魚の竜田焼 きゅうりの酢の物 たぬき汁 バナナ | 牛乳 いなり寿司 1歳児：いなりごはん | カレイ、かつお節、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖 | 大根、人参、きゅうり、みかん缶、しめじ、ごぼう バナナ |
| 11・25 | 木 | ごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ 牛乳 | お茶 かき氷アイス かぼちゃチップス | 豚肉、なると、卵、かにかまぼこ、鶏肉、かつお節 牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま かき氷アイス | 白菜、たけのこ、きゃべつ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 豆苗、わかめ、小松菜、かぼちゃ |
| 12 | 金 | ぶっかけうどん 切干大根春巻き トマト カップヨーグルト | 牛乳 おからドーナツ | 豚肉、かつお節、さつま揚げ、ツナ、ヨーグルト 牛乳、おから | うどん、ごま、砂糖、春雨、ごま油、春巻き皮 油 | もやし、きゅうり、人参、わかめ、切干大根 トマト |
| 13・27 | 土 | 麻婆丼 マカロニサラダ 麩のすまし汁 | 牛乳 ココア蒸しパン | 豆腐、豚肉、みそ、かつお節、ツナ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 麩、蒸しパンミックス | 玉ねぎ、干しいたけ、にら、人参、きゅうり えのき |
| 16 わくわく献立 | 火 | ごましおごはん けろけろコロッケ さわやかきゃべつ トマト ABCスープ 冷凍みかん | 乳酸菌飲料 けろけろケーキ | ハム、豚肉、ちくわ、かつお節、牛乳 乳酸菌飲料、卵 | 米、ごま、じゃがいも、砂糖、パン粉、マカロニ バター、蒸しパンミックス、米せんべい | 枝豆、きゃべつ、きゅうり、パイン缶、トマト 玉ねぎ、マッシュルーム、みかん、小松菜 |
| 30 | 火 | タコライス フルーツヨーグルト チキンヌードルスープ | 牛乳 コーンフレーククッキー | 豚肉、大豆、チーズ、ヨーグルト、かつお節 牛乳 | 米、油、砂糖、バター、マカロニ、小麦粉 コーンフレーク | 玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、トマト もも缶、バナナ、人参 |
| 26 夏祭り献立 | 金 | ソース焼きそば キャラクターポテト ポイルウインナー ゆでとうもろこし すいか | りんごジュース 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 クレープ皮 | 玉ねぎ、人参、もやし、きゃべつ、とうもろこし すいか、バナナ |
| | | | | いただきますをたのしみに  | | |
|  * 3歳未満児 * 3歳以上児 | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | 1.4 | 427 | 17 | 15 |
| | | | 1.6 | 498 | 20 | 16 |

* 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。

* 給食で使用しているポテトチップス・・・国産じゃがいもを使用し、添加物を使用していないポテトチップスです