

| 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<br>世界の料理献立<br>韓国   | 木   | チュモッパ<br>ヤンニョムチキン<br>チョレギサラダ<br>わかめスープ オレンジ  | 牛乳<br>にらとしらすのチヂミ     | ツナ、鶏肉、豆腐、かつお節、牛乳、しらす                 | 米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油、油<br>砂糖、小麦粉、片栗粉                 | きゃべつ、きゅうり、人参、えのき、ねぎ、わかめ<br>オレンジ、にら、海苔                    |
| 2・26   | 金・月 | ごはん<br>鮭の塩こうじ焼 やまぶき和え<br>肉じゃが<br>えのきと油揚げみそ汁  | 牛乳<br>豆腐のいちごドーナツ     | 鮭、豚肉、かつお節、油揚げ、豆腐、みそ<br>牛乳            | 米、春雨、砂糖、じゃがいも、白滝、油<br>いちごパウダー                       | きゃべつ、小松菜、人参、コーン、玉ねぎ、えのき                                  |
| 3・17・31  | 土   | しょうゆラーメン<br>揚げしゅうまい<br>フロッコリーとツナのおかか和え   | 牛乳<br>米粉パンハムチーズサンド   | かまぼこ、かつお節、ツナ、牛乳、しゅうまい<br>ハム、チーズ      | 中華麺、油、砂糖、ごま油、米粉パン<br>ノンエッグマヨネーズ                     | もやし、きゃべつ、人参、ねぎ、フロッコリー                                    |
| 5・19<br>ふりかけの日   | 月   | ごはん<br>ほっけみりん焼き 切干大根炒め煮<br>パンパンジーサラダ トマト<br>麩のすまし汁   | 牛乳<br>大学芋            | ほっけ、かつお節、鶏肉、みそ、麩、牛乳                  | 米、砂糖、油、ごま、ごま油、さつまいも                                 | 切干大根、ほうれん草、人参、干しいたけ、おくら<br>もやし、トマト、しめじ、ねぎ、小松菜、わかめ        |
| 6<br>わくわく献立  | 火   | 冷やしうどん<br>鶏肉の唐揚げサラダ<br>サイダーボンチ                  | 牛乳<br>手作りピザ<br>コーンマヨ | かにかまぼこ、卵、油揚げ、かつお節、鶏肉<br>牛乳、ウインナー、チーズ | うどん、砂糖、油、ごま、ごま油、サイダー、小麦粉<br>米粉、ノンエッグマヨネーズ           | きゅうり、もやし、きゃべつ、人参、コーン、ひじき<br>みかん缶、パイン缶、もも缶                |
| 7・21   | 水   | ピピンパ舞<br>ひじき春巻<br>もずくスープ<br>カップヨーグルト   | 牛乳<br>すいか<br>せんべい    | 豚肉、大豆、鶏肉、かつお節、牛乳<br>ヨーグルト、ハム         | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ、春巻の皮、小麦粉、せんべい     | 小松菜、コーン、もやし、人参、切干大根、ひじき<br>玉ねぎ、もずく、えのき、すいか               |
| 8・22   | 木   | さつまいもパン<br>タンドリーチキン ツナソテー<br>いかくんサラダ<br>ジュリアンスープ 牛乳  | お茶<br>レーズンパン粉クッキー    | 鶏肉、ヨーグルト、ツナ、さきいか、豚肉<br>卵、かつお節、牛乳     | パン、スパゲティ、油、砂糖、パン粉、小麦粉<br>バター                        | 玉ねぎ、ピーマン、ひじき、きゃべつ、きゅうり<br>コーン、人参、大根                      |
| 9・23   | 金   | ミートソーススパゲティ<br>オリンピックサラダ<br>ほうれん草スープ<br>すいかゼリー   | 牛乳<br>きつねおにぎり        | 豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、油揚げ、かつお節<br>牛乳        | スパゲティ、油、バター、砂糖、小麦粉<br>じゃがいも、ゼリー素、米                  | 玉ねぎ、マッシュルーム、大根、きゃべつ、<br>フロッコリー、ピーマン、きくらげ、ほうれん草<br>すいか、人参 |
| 10・24  | 土   | 豚丼<br>ツナときゅうりの酢の物<br>しめじともやしみそ汁             | 牛乳<br>小松菜マドレーヌ       | 豚肉、ツナ、みそ、かつお節、牛乳                     | 米、白滝、砂糖、小麦粉、バター                                     | 玉ねぎ、人参、きゅうり、大根、しめじ、もやし<br>小松菜、わかめ                        |
| 13・27  | 火   | ごはん<br>スコップコロケ パインサラダ<br>冬瓜の煮物<br>コーンスープ   | 牛乳<br>プリン            | じゃがいも、ツナ、牛乳、チーズ、生揚げ、かつお節<br>卵、牛乳     | 米、油、パン粉、砂糖、プリン素                                     | 玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり、パイン缶、冬瓜<br>人参、いんげん、コーン、みかん缶                |
| 14・28  | 水   | 鶏塩うどん<br>わかさぎ唐揚げ<br>マセドアンサラダ   | 牛乳<br>米粉いちごマフィン      | 鶏肉、油揚げ、かつお節、わかさぎ、牛乳<br>卵             | うどん、砂糖、油、ごま油、さつまいも<br>ノンエッグマヨネーズ、米粉、いちごパウダー<br>バター  | 大根、人参、しめじ、ねぎ、わかめ、コーン                                     |
| 15・29  | 木   | ピタパン<br>煮込みチーズハンバーグ フライドポテト<br>フロッコリーとしめじソテー<br>レンズ豆スープ  | お茶<br>パンナコッタ         | ハンバーグ、チーズ、レンズ豆、かつお節<br>牛乳、生クリーム      | パン、小麦粉、マカロニ、油、バター、じゃがいも<br>ごま、パンナコッタ素               | 玉ねぎ、マッシュルーム、人参、フロッコリー<br>しめじ、ピーマン、わかめ、きゃべつ、もも缶           |
| 16   | 金   | コロケカレーライス<br>チップスサラダ<br>春雨スープ<br>ミックスゼリー&フルーツミックス  | 牛乳<br>麩ラスク           | コロケ、鶏肉、生クリーム、チーズ、豆腐<br>卵、かつお節、牛乳     | 米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、春雨<br>ノンエッグマヨネーズ、ポテトチップス、ゼリー<br>麩 | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、コーン<br>小松菜、フルーツミックス缶                    |
| 20   | 火   | 長崎ちゃんぽん麺<br>とり天<br>小松菜のごま和え  | 牛乳<br>いなり寿司          | 豚肉、さつまいも揚げ、なると、鶏肉、卵、牛乳<br>油揚げ        | 中華麺、油、小麦粉、ごま、米、砂糖                                   | きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、きくらげ<br>小松菜                               |
| 30<br>お誕生日献立   | 金   | スタミナピラフ<br>えびフライ チーズサラダ<br>トマトと卵スープ<br>冷凍みかん  | 牛乳<br>ロールケーキ         | 鶏肉、えび、チーズ、卵、かつお節、牛乳                  | 米、バター、砂糖、パン粉、油、ロールケーキ<br>チョコスプレー                    | 玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、きゅうり、ピーマン<br>トマト、みかん、さくらんぼ缶              |
|  |     |  |                      |                                      |   |  |

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きません。  
 ※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。