

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	土	ミートソーススパゲティ わかめツナサラダ ほうれん草スープ	牛乳 さつまいもおにぎり	豚肉、チーズ、ツナ、ベーコン、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、バター、ごま油、砂糖 じゃがいも、米、さつまいも、ごま	玉ねぎ、マッシュルーム、わかめ、きゃべつ きゅうり、人参、切干大根、ほうれん草
3 ひな祭り献立	月	ひくさ寿司 鯖西京焼き 小松菜おかか和え はんぺんすまし汁 ひな祭り三色デザート	牛乳 いちごのチーズケーキ	卵、かつお節、でんぷ、鯖、みそ、はんぺん 豆腐、チーズ、ヨーグルト、卵、生クリーム 牛乳	米、砂糖、ゼリーミックス、小麦粉	干しいたけ、ごぼう、人参、ひじき、きゅうり 小松菜、えのき、ねぎ、パイン缶、いちご
4	火	広東麺 手作りしゅうまい 小松菜とひじき和え 冷凍みかん	牛乳 焼きいも	豚肉、なると、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、しゅうまい皮、ごま さつまいも、油	人参、たけのこ、白菜、小松菜、きくらげ、玉ねぎ 干しいたけ、ひじき、コーン、みかん
5 ふりかけ	水	ごはん 鯖のソース焼き もやしごま和え 肉じゃが 白菜と油揚げみそ汁	牛乳 フレンチトースト	鯖、豚肉、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳 卵、	米、砂糖、ごま、じゃがいも、白滝、油 食パン、バター	小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、白菜
6	木	ホークカレーライス パンパンジー トマト もずくスープ	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	豚肉、生クリーム、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉、バター、春雨、砂糖 ごま油、ごま、油、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、トマト、もずく えのき、小松菜
7 わくわく献立	金	チキンおひさまコロケドリア いかくんサラダ レンズ豆スープ パイナップル	お茶 かき氷アイス ビスケット	鶏肉、牛乳、チーズ、ベーコン	米、油、小麦粉、バター、じゃがいも、パン粉 砂糖、かき氷アイス、ビスケット	マッシュルーム、ひじき、きゃべつ、人参、コーン 玉ねぎ、チンゲン菜、パイナップル
8・22	土	ごはん マカロニサラダ じゃがいもとわかめみそ汁	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、ツナ、かつお節、みそ、牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、小麦粉、パン粉、バター	もやし、ピーマン、人参、玉ねぎ、きゃべつ きゅうり、わかめ
10	月	ごはん 鶏肉照り焼き ポテトカルボナーラ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜ときのこ味噌汁	牛乳 お豆腐屋さんのドーナツ	鶏肉、ベーコン、生クリーム、牛乳、豚肉 かつお節、みそ、厚揚げ、おから	米、じゃがいも、砂糖、バター、米粉	大根、人参、えのき、小松菜、しめじ
11	火	ハヤシライス チップスサラダ 大根と卵スープ キャロットゼリー	牛乳 納豆スナック	豚肉、生クリーム、卵、かつお節、牛乳 納豆	米、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油、餃子皮 シーザードレッシング、ポテトチップス、油 オレンジジュース、ゼリー素	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、コーン 大根、ほうれん草
12	水	クロワッサン チーズハンバーグ ブロッコリーとしめじソテー ジュリアンスープ 牛乳	お茶 ツナマヨおにぎり	豚肉、卵、牛乳、チーズ、ベーコン、かつお節 ツナ	パン、パン粉、マカロニ、米、ごま ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ピーマン、しめじ きゃべつ、大根
13	木	えびワンタンラーメン 鶏手羽先焼き れんこんサラダ フルーツビーチデザート	牛乳 しゃかしゃかポテト	豚肉、かつお節、えびすり身、はんぺん、鶏肉 牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、わんたん皮、ごま ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	きゃべつ、もやし、人参、にら、れんこん、ひじき もも缶
14	金	ごはん はんぺんサンドフライさつまいも甘煮 小松菜納豆和え かきたま汁	牛乳 米粉たこ焼き	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、なると、豆腐 かつお節、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油 さつまいも、砂糖、米粉、たこ	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、ねぎ、きゃべつ
17	月	けんちんうどん 鮭のマヨじゃがグラタン 冷凍みかん	牛乳 いなり寿司	鶏肉、鮭、チーズ、牛乳、油揚げ	うどん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 米	白菜、人参、ごぼう、小松菜、しめじ、大根 ピーマン、玉ねぎ、みかん
18	火	ごはん 鶏肉唐揚げ 小松菜なめたけ和え 五目チャンプルー 大根みそ汁	牛乳 ボンデケーショ	鶏肉、豆腐、卵、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、チーズ	米、ごま、ごま油、白玉粉、小麦粉、油 砂糖	小松菜、人参、えのき、もやし、玉ねぎ 大根、わかめ
19	水	ナン キーマカレー クルトンサラダ セルフドレッシング(二種) ABCスープ 牛乳	お茶 ココアプリン ビスケット	豚肉、チーズ、生クリーム、かつお節、牛乳	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター、クルトン サウザンドレッシング、砂糖、マカロニ、プリン素 ホイップクリーム、ビスケット	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ブロッコリー マッシュルーム
21	金	北海ラーメン 切干大根春巻き フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉おはぎ	豚肉、なると、みそ、かつお節、ツナ ヨーグルト、きな粉、牛乳	中華麺、ごま油、わかめ、バター、春巻き皮、春雨 砂糖	にんじん、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、きくらげ 切干大根、バナナ、もも缶
24	月	ごはん スコップコロケ ごぼうサラダ 大根とひじき炒り煮 きゃべつと麩みそ汁	牛乳 ボンデケーショ	チーズ、牛乳、ハム、さつまいも、豚肉	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ ごま油、ごま、白玉粉、小麦粉	玉ねぎ、人参、ごぼう、ひじき、大根
25	火	鶏塩うどん わかさぎ唐揚げ ブロッコリーごま酢和え フルーツビーチデザート	牛乳 スイートフル	鶏肉、かつお節、わかさぎ、チーズ、牛乳、卵	うどん、油、ごま油、ごま、砂糖、パン、バター 小麦粉	大根、人参、しめじ、ねぎ、小松菜、ブロッコリー もも缶
26 ふりかけ	水	ごはん ほっけ塩焼 かぼちゃかめ煮 焼肉サラダ 豆腐と油揚げみそ汁	牛乳 パニョいちごケーキ	ほっけ、豚肉、豆腐、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、砂糖、油、ごま、パニョアイス、蒸しパンミックス	かぼちゃ、きゃべつ、人参、きゅうり、えのき いちご
27	木	さつまいもパン タンドリーチキン 粉ふきいも かむカムサラダ ミネストローネ 牛乳	お茶 じゃこおかかおにぎり	鶏肉、ヨーグルト、さきいか、ベーコン しらす、かつお節、牛乳	パン、じゃがいも、砂糖、ごま油、油、米 ごま	切干大根、人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、きゃべつ
28	金	ごはん ジャージャー豆腐 魚の唐揚げサラダ わかめスープ キャロットゼリー	牛乳 手作りピザ	豚肉、牛乳、チーズ、ウィンナー、白身魚	米、油、砂糖、ごま油、ごま、オレンジジュース ゼリー素、米粉、小麦粉	玉ねぎ、人参、たけのこ、ブロッコリー、きゅうり 人参、切干大根、わかめ、小松菜、ねぎ
31 お誕生日献立	月	おひさまライス 大豆ナゲット フライドポテト 手作りバーベキューソース コールスローサラダ セロリと人参のABCスープ	牛乳 フルーツパフェ	鶏肉、ハム、ウィンナー、チーズ、かつお節 牛乳	米、油、バター、ナゲット、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、砂糖、マカロニ コーンフレーク、チョコスプレー	玉ねぎ、コーン、きゃべつ、きゅうり、セロリ バナナ



お知らせ 天候不良によりフルーツの不作が多く、現在仕入れ困難となっております。
しばらくは、国産フルーツ缶で対応します。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳未満児	1.7	467	19	17.8
*3歳以上児	2.1	543	21.4	19

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます