

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・19 ふりかけの日	木・月	ごはん ほっけみりん焼き 切干大根炒め煮 春雨とひじきサラダ 白菜と麩みそ汁	牛乳 お豆腐ドーナツ フレーバー	ほっけ、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳、おから	米、砂糖、油、春雨、ごま油、麩、米粉	切干大根、人参、干しいたけ、ひじき、きゃべつ きゅうり、白菜、玉ねぎ
2 こどもの日献立	金	ごはん こいのぼりハンバーグ パスタソテー チーズサラダ キャロットポタージュ パイナップル	牛乳 こいのぼりプリン	豚肉、卵、牛乳、ちくわ、ベーコン 鶏肉、生クリーム、チーズ	米、パン粉、スパゲティ、油、バター、砂糖 小麦粉、プリン素	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草、きゃべつ きゅうり、トマト、パイナップル
7・21	水	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーおかか和え 小松菜納豆和え じゃがいもと豆腐みそ汁	牛乳 冷凍みかん メープルオートミールクッキー	白身魚、かつお節、納豆、豆腐、みそ、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、じゃがいも 砂糖、油、オートミール、小麦粉	玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、小松菜、人参 もやし、わかめ、みかん
8・22	木・月	冷やし豚しゃぶうどん あげじゃが フルーツヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり	豚肉、かつお節、チーズ、ヨーグルト、油揚げ 牛乳	うどん、ごま、ごま油、砂糖、じゃがいも、油 米	人参、もやし、きゅうり、わかめ、トマト、コーン バナナ、黄桃缶、ひじき
9・23	金	ガパオライス カリカリベーコンサラダ ビーフンスープ パイナップル	牛乳 スイートポテト ビスケット	鶏肉、豆腐そぼろ、ベーコン、豚肉、かつお節 牛乳	米、ごま油、砂糖、ピーフン、さつまいも、バター ビスケット、油	玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、コーン、きゃべつ 人参、ブロッコリー、わかめ、パイナップル
10・24	土	ごはん 肉豆腐 小松菜とツナの海苔和え きゃべつと油揚げみそ汁	牛乳 たこ焼き風ポテト	豚肉、豆腐、かつお節、ツナ、油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、油、じゃががいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん、小松菜、もやし 切干大根、きゃべつ
12・26	月	ごはん 八宝菜 ハンパンジー 卵コーンスープ	牛乳 チーズケーキ	豚肉、厚揚げ、なると、鶏肉、みそ、卵 かつお節、牛乳、チーズ、生クリーム	米、油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉	たけのこ、白菜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 きゃべつ、きゅうり、もやし、大根、ヤングコーン
13・27	火	ミートソーススパゲティ さわやかきゃべつ きのこスープ ミックスゼリー&フルーツ	牛乳 米粉マフィン	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、豆乳、牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、ミックスゼリー 米粉、いちごジャム	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり パイン缶、えのき、しめじ、黄桃缶
14・28	水	ごはん ゼリーフライ きゃべつごま和え 人参チャンプルー わかめスープ	牛乳 アメリカンドック	豆腐そぼろ、卵、ツナ、豆腐、かつお節 ウインナー、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖 ごま、春雨、蒸しパンミックス、ごま油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ほうれん草、もやし にら、わかめ、小松菜
15・29	木・月	てりマヨチキン丼 魚の唐揚げサラダ 大根とじゃがいもみそ汁	牛乳 焼きそば	鶏肉、かつお、かつお節、みそ、牛乳	米、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油 麩、じゃがいも、焼きそば麺、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、コーン、もやし、ひじき 大根、ピーマン
16	金	きつねうどん しらす卵焼き バナナ	牛乳 鮭おにぎり	鶏肉、かつお節、油揚げ、卵、鮭、しらす、牛乳	うどん、砂糖、米、ごま、油	大根、人参、小松菜、干しいたけ、ひじき 玉ねぎ、バナナ、トマト
17・31	土	和風カレー丼 シルバーサラダ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 プレーン蒸しパン	豚肉、かつお節、ハム、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳	米、じゃがいも、油、春雨、ノンエッグマヨネーズ 蒸しパンミックス、砂糖	玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり、きゃべつ、コーン わかめ
20 わくわく献立	火	オムライス 鶏肉の唐揚げ シーザーサラダ イタリアンスープ オレンジゼリー	牛乳 パンナコッタ	卵、ベーコン、鶏肉、チーズ、かつお節 生クリーム、牛乳	米、油、バター、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 じゃがいも、パン粉、オレンジゼリー、パンナコッタ素 コーンフレーク、ドラゴンフルーツソース	玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり ピーマン、人参、ほうれん草
30 誕生日献立	金	ちまき風ごはん さわらの幽庵焼き きゃべつのごまマヨ和え じゃがいもとわかめみそ汁 いちごゼリー	牛乳 かぶと サンドイッチ	豚肉、チーズ、みそ、かつお節、牛乳 ホイップクリーム	米、ごま油、砂糖、さわら、ノンエッグマヨネーズ ごま、じゃがいも、ゼリー素、サンドイッチパン いちごジャム	人参、干しいたけ、ひじき、きゃべつ、ほうれん草 もやし、わかめ、ねぎ、いちご、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)
			1.6	470	21	16.5
* 3歳以上児			1.8	524	22	17.2

* 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。