

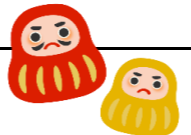
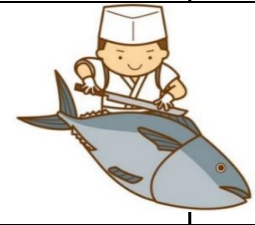



日	曜	献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
4・22	木・月	4日:ぎつねうどん 22日:五目チャーハン 揚げしゅうまい 22日:きのこの豆乳スープ フルーツきんとん プリン	牛乳 ちんすこう	ちくわ、かつお節、しゅうまい、牛乳 豚肉、なると、卵、豆乳	うどん、油揚げ、砂糖、油、さつまいも バター、プリン素、小麦粉、米、ごま油	大根、人参、小松菜、干しいたけ 玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、りんご しめじ、えのき
5・19	金	ハヤシライス ひじきサラダ わかめスープ	 牛乳 たまごチャーハン	鶏肉、生クリーム、ツナ、豆腐、かつお節 牛乳、卵、豚肉	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖 ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ひじき きゃべつ、ブロッコリー、わかめ、ほうれん草 いんげん、ねぎ、コーン
6・20	土	和風スープスパゲティ ツナ卵焼き 白菜スープ	 牛乳 ポテトドーナツ	ベーコン、鶏肉、卵、ツナ、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉 バター	玉ねぎ、エリンギ、しめじ、小松菜、人参 白菜、えのき
9・23	火	ごはん マーボー豆腐 いかくんサラダ 麩のすまし汁	牛乳 フレックスナック りんご	豆腐、豚肉、大豆、みそ、さきいか、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、麩、コーンフレーク マシュマロ、バター	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ きゃべつ、きゅうり、コーン、えのき、小松菜 りんご
10・24	水	広東麺 鮭の春巻き ナムル みかん	牛乳 メーブルトースト	豚肉、なると、えび、鮭、チーズ、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、油、春巻き皮 ごま、食パン、バター、メーブルシロップ	人参、たけのこ、白菜、小松菜、ねぎ 干しいたけ、もやし、ほうれん草、みかん
11・25 ふりかけの日	木	ごはん ハンバーグ ブロッコリーとしめじソテー けんちん汁	牛乳 いちごケーキ	豚肉、卵、牛乳、ベーコン、鶏肉、豆腐 かつお節	米、パン粉、マカロニ、バター、ごま油 ロールケーキ、ホイップクリーム 砂糖、油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ ピーマン、コーン、大根、いちご
12・26	金	キャロットパン いちごジャム ポトフ セルフサラダ 選べるドレッシング 牛乳	お茶 焼きそば	豚肉、ウインナー、チーズ、牛乳	パン、いちごジャム、じゃがいも、クルトン 油、砂糖、焼きそば麺、サウザンドレ	人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、きゅうり ピーマン、いんげん
13・27	土	カレー丼 チャプチェ もやしとなめこみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	かつお節、みそ、牛乳、豚肉、なると ハム	米、油、春雨、ごま油、ごま、さつまいも バター、砂糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、きゃべつ ピーマン、もやし、なめこ、わかめ
15・29	月	ごはん 鯖のソース焼き 切干大根炒め煮 生揚げかりんとう揚げ 白菜と麩みそ汁	牛乳 バナナケーキ	鯖、油揚げ、かつお節、生揚げ、みそ 牛乳、卵	米、砂糖、油、さつまいも、ごま 蒸しパンミックス、麩	切干大根、人参、干しいたけ、白菜 玉ねぎ、バナナ
16・30	火	みそけんちんうどん ししゃも竜田揚げ (1・2歳児白身魚) ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 ホットドッグ	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、かつお節 ししゃも、ちくわ、牛乳、ウインナー	うどん、油、里芋、ごま、パン、砂糖	大根、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜、ブロッコリー バナナ
17・31	水	中華丼 れんこんサラダ わかめ卵スープ フルーツポンチ	牛乳 納豆スナック	豚肉、えび、鶏肉、卵、かつお節、納豆 チーズ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 餃子皮	玉ねぎ、たけのこ、人参、白菜、きくらげ チンゲン菜、れんこん、きゃべつ、コーン わかめ、小松菜、ねぎ、バナナ、もも缶、パイン缶 みかん缶、ほうれん草
18	木	ミルクパン スコップコロケ さわやかきゃべつ キャロットポタージュ 牛乳	お茶 いなり寿司	豚肉、牛乳、チーズ、鶏肉、生クリーム 油揚げ	パン、じゃがいも、油、パン粉、砂糖 小麦粉、バター、米	玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、きゅうり パイン缶
お誕生日献立		だるまさんごはん 鶏肉の味噌漬焼 ほうれん草ごま和え すまし汁 みかん	牛乳 辰の抹茶スイーツポテト	鯖、鶏肉、みそ、かつお節、 かまぼこ、スキムミルク、牛乳 	米、ごま、砂糖、麩、さつまいも、バター ビスケット	ほうれん草、もやし、人参、みかん いんげん、大根、えのき
魚解体献立 ふりかけの日		ごはん ふりの照焼き 小松菜なめたけ和え 五目チャンプルー 大根と油揚げみそ汁	牛乳 フルーツフレックヨーグルト	ぶり、豚肉、豆腐、卵、かつお節、油揚げ みそ、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、ごま、油、コーンフレーク	小松菜、もやし、人参、えのき、きゃべつ 玉ねぎ、大根、バナナ、もも缶
						
		*3歳未満児	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		*3歳以上児	1.8	469	19.8	18
			2	538	22	19

*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。