


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	土	和風カレー丼 切干大根ナムル わかめスープ	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	豚肉、かつお節、豆腐、牛乳、チーズ 卵	米、油、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、人参、しめじ、切干大根、もやし きゅうり、わかめ、小松菜、ねぎ	
3・17	月	ごはん あこうだい煮つけ きゃべつごま和え 肉じゃが なめこみそ汁	牛乳 ショートブレッド	あこうだい、豚肉、かつお節、みそ 牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま、じゃがいも 白滝、油、小麦粉、バター	きゃべつ、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ なめこ、大根	
4・18	火	三色丼 バンバンジー 魚麺スープ 清美オレンジ	牛乳 バナナドッグ	豚肉、豆腐そぼろ、鶏肉、魚麺、かつお節 牛乳、卵	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、春雨、ごま油 小麦粉、蒸しパンミックス	人参、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、もやし 大根、えのき、オレンジ、バナナ	
5・19 手作りふりかけの日	水	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとしめじソテー ひじきの炒り煮 じゃがいもみそ汁	牛乳 麩ラスク りんご	鶏肉、ベーコン、油揚げ、かつお節、豆腐 みそ、牛乳	米、砂糖、片栗粉、マカロニ、油、バター 白滝、ごま油、じゃがいも、麩	ブロッコリー、しめじ、ピーマン、コーン ひじき、人参、かぼちゃ、いんげん、わかめ りんご	
6・20	木	キャロットライス ポトフ ツナチーズサラダ バナナ	牛乳 おかかおにぎり	豚肉、ウインナー、ツナ、チーズ、牛乳 かつお節	米、バター、油、じゃがいも、米、ごま	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根 きゅうり、バナナ	
7・21	金	鶏塩うどん 鮭マヨじゃがグラタン ベリーデザート	牛乳 フレンチトースト	鶏肉、なると、かつお節、鮭、チーズ 牛乳、卵	うどん、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、デザートベース、食パン、砂糖 バター	大根、人参、しめじ、ねぎ、わかめ、玉ねぎ ピーマン、いちご、ブルーベリー、バナナ	
8・22	土	中華あんかけごはん 春雨とひじきサラダ きのこスープ みかん缶	牛乳 マカロニミート	豚肉、かつお節、鶏肉、牛乳、ウインナー チーズ	米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま油 マカロニ	白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、ひじき きゃべつ、きゅうり、えのき、しめじ みかん缶	
24	月	ごはん チキンごまヨーグルト焼き ポテトサラダ トマト 豚汁	牛乳 マーブルケーキ	鶏肉、ヨーグルト、チーズ、豚肉、油揚げ みそ、かつお節、牛乳、卵	米、ごま、砂糖、じゃがいも、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、バター	人参、きゅうり、トマト、玉ねぎ、ごぼう 大根	
11	火	マーボー丼 切干大根の炒め煮 チンゲン菜スープ オレンジゼリー	牛乳 スイートポテト	豚肉、豆腐そぼろ、豆腐、みそ、ちくわ かつお節、牛乳、卵	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨 オレンジジュース、ゼリー素、さつまいも バター	玉ねぎ、にら、しめじ、切干大根、ほうれん草 人参、干しいたけ、チンゲン菜、みかん缶	
12・26	水	ちゃんこ風うどん 白身魚磯辺揚げ 小松菜のなめたけ和え きな粉バナナヨーグルト	牛乳 鮭としらす青菜おにぎり	鶏肉、かつお節、みそ、白身魚、卵 ヨーグルト、きな粉、牛乳、鮭、しらす	うどん、小麦粉、油、ごま、砂糖、米 ごま油	白菜、大根、人参、ねぎ、ほうれん草 小松菜、えのき、バナナ	
13・27	木	ごはん 白身魚コーンマヨネーズ焼き 大根と厚揚げ肉あんかけ えのきとじゃがいもみそ汁	牛乳 いちごバナナケーキ	白身魚、豚肉、生揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉 じゃがいも、バナナアイス、蒸しパンミックス	玉ねぎ、コーン、大根、人参、えのき、わかめ いちご	
14・28	金	ごはん 中華ミートローフ グリーンサラダ 小松菜納豆和え 麩のすまし汁	牛乳 フライドポテト	豚肉、卵、納豆、かつお節、牛乳	米、片栗粉、ごま油、砂糖、油、ごま、麩 じゃがいも	玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、ブロッコリー きゃべつ、コーン、小松菜、人参、もやし	
25 お誕生日会	火	ひよこのドライカレー 新じゃがと春きゃべつのコールスローサラダ 豆腐と卵スープ ピーチデザート	牛乳 いちごヨーグルトケーキ	豚肉、大豆、チーズ、ハム、豆腐、卵 牛乳、ヨーグルト	米、油、砂糖、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ ごま油、片栗粉、デザートベース 蒸しパンミックス、バター、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゃべつ、きゅうり ほうれん草、いちご	
10 入園進級おめでとう	月	春色ごはん 鶏肉の館田揚げ キャベツマヨネーズ和え はんぺん汁 いちご	牛乳 うさぎちゃんメロンパン	鮭、卵、鶏肉、かにかまぼこ、はんぺん 豆腐、かつお節、牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、パン ノンエッグマヨネーズ、クッキー	絹さや、人参、きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー わかめ、いちご	
							
				塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		* 3歳未満児		1.6	426	18.4	16.4
		* 3歳以上児		2	494	20.6	17.5

* 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。