


| 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 (こどもの日献立) | 月 | キャラクターごはん 鶏肉マーマレード焼き チーズサラダ ポテト じゃがいもとベーコンスープ りんご | 乳酸菌飲料 いちごジャムサンド | 魚ソーセージ、鶏肉、チーズ、ベーコン かつお節 | 米、バター、ジャム(マーマレード・いちご)、砂糖 じゃがいも、食パン、乳酸菌飲料 | 人参、きゃべつ、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ チンゲン菜、りんご |
| 2・16 | 火 | ポークカレーライス フルーツサラダ 大根と卵スープ | 牛乳 ちんすこう | 豚肉、生クリーム、チーズ、ハム、卵 かつお節、牛乳 | 米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖 ごま油 | 玉ねぎ、人参、きゅうり、きゃべつ、りんご パイン缶、大根、ねぎ、絹さや |
| 6・20 | 土 | チキンンドリア 春雨サラダ じゃがいもスープ | 牛乳 焼きうどん | 鶏肉、牛乳、チーズ、かつお節 豚肉 | 米、油、小麦粉、春雨、ごま油、砂糖、ごま じゃがいも、うどん、バター | 玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、きゅうり きゃべつ、ほうれん草 |
| 8・22 | 月 | ごはん タンドリーチキン パスタソテー トマト 生揚げとさつまいものかりんとう揚げ わかめともやしみそ汁 | 牛乳 ポテトドーナツ | 鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、生揚げ、かつお節 みそ、牛乳 | 米、スパゲティ、バター、さつまいも、砂糖 油、ごま、小麦粉、じゃがいも | コーン、ほうれん草、トマト、わかめ、もやし 小松菜 |
| 9・23 | 火 | ごはん ジャージャー豆腐 ひじきとささみサラダ もずくスープ | 牛乳 チーズケーキ オレンジ | 豚肉、大豆、豆腐、みそ、鶏肉、かつお節 牛乳、チーズ、卵、生クリーム | 米、油、砂糖、ごま油、ごま ノンエッグマヨネーズ、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、たけのこ、ひじき、切干大根 きゃべつ、もずく、えのき、オレンジ |
| 10・24 | 水 | カバオ風ライス 塩こうじサラダ ビーフンスープ | 牛乳 レーズンパン粉クッキー | 鶏肉、ウインナー、ツナ、豚肉、かつお節 牛乳 | 米、ごま油、砂糖、ごま、ピーフン、ごま油 小麦粉、パン粉、バター | 玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、コーン ブロッコリー、きゅうり、人参、ねぎ わかめ |
| 11・25 | 木 | 冷やしうどん あげじゃが 小松菜ともやし磯和え フルーツヨーグルト | 牛乳 11日：しらすおにぎり 25日：ツナドック 乳酸菌飲料 | かにかまぼこ、かつお節、油揚げ、豚肉 チーズ、ヨーグルト、牛乳、しらす、ツナ | うどん、砂糖、ごま、じゃがいも、油 米、乳酸菌飲料、パン、ノンエッグマヨネーズ | きゅうり、人参、もやし、わかめ、ねぎ コーン、小松菜、バナナ、もも缶、みかん缶 |
| 12・26 手作りふりかけの日 | 金 | ごはん サーモンフライ インディアンサラダ トマト けんちん汁 | 牛乳 ココアプリン バナナ・ビスケット | 鮭、卵、ハム、鶏肉、豆腐、かつお節 牛乳 | 米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、ごま油 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白滝、油 プリン素、ホイップクリーム、ビスケット | きゅうり、人参、きゃべつ、トマト、ごぼう 大根、バナナ |
| 13・27 | 土 | チンジャオロース丼 ナムル 小松菜とハムスープ | 牛乳 開口笑 | 豚肉、ハム、豆腐、かつお節、牛乳 卵 | 米、砂糖、油、ごま油、ごま、小麦粉 | ピーマン、人参、玉ねぎ、もやし、ほうれん草 きゅうり、小松菜、きくらげ |
| 15・29 | 月 | ミートソーススパゲティ チョレギサラダ ジュリアンスープ | 牛乳 キャラメルポテト | 豚肉、大豆、豆腐、チーズ、卵、かつお節 牛乳 | スパゲティ、油、バター、ごま油、ごま さつまいも、砂糖 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、わかめ きゃべつ、きゅうり、大根、コーン |
| 17・31 | 水 | ごはん ゼリーフライ フレンチサラダ 人参チャンプルー えのきと油揚げみそ汁 | 牛乳 カップヨーグルト バナナ・クラッカー | 大豆、卵、ツナ、卵、豆腐、油揚げ、みそ かつお節、牛乳、ヨーグルト | 米、パン粉、小麦粉、じゃがいも、砂糖 ごま油、クラッカー | 人参、きゃべつ、きゅうり、みかん缶 玉ねぎ、にら、えのき、ねぎ、バナナ |
| 18 | 木 | ごはん ほっけみりん焼 ブロッコリー塩炒め かぼちゃのそぼろあんかけ 豆腐とわかめみそ汁 | 牛乳 コーンと豆乳蒸しパン | ほっけ、ウインナー、鶏肉、豆腐、豆乳 油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、油、蒸しパンミックス | ブロッコリー、人参、きゃべつ、しめじ 玉ねぎ、かぼちゃ、わかめ、ねぎ、コーン |
| 30 | 火 | てりまヨ子キン丼 生揚げのカレー煮 にらのかき玉汁 | 牛乳 冷やしそうめん | 鶏肉、生揚げ、豚肉、かつお節、卵 なると、牛乳 | 米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油 そうめん | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、大根、にら たけのこ、ねぎ、小松菜 |
| 19 誕生日献立 | 金 | ねこちゃんライス 鮭のレモンバターソース マカロニサラダ 春キャベツスープ バナナ | 牛乳 プリンアラモード | 鶏肉、鮭、マカロニ、チーズ、卵、ベーコン 牛乳 | 米、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ プリン素、ホイップクリーム、クッキー | 玉ねぎ、人参、きゅうり、きゃべつ、トマト バナナ、みかん缶 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
|  *3歳未満児 *3歳以上児 | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | 1.4 | 348 | 14 | 13 |
| | | | 2 | 507 | 20 | 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。