

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・29	火	食パン いちごジャム ミラノ風カツレツ れんこんサラダ ジュリアンスープ 牛乳	お茶 みそ焼きおにぎり	鶏肉、チーズ、ツナ、豚肉、卵、かつお節、牛乳 みそ	パン、ジャム、パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ 米、ごま、砂糖	れんこん、きゅうり、人参、大根、きゃべつ
2・16	水	じゃこごはん ほっけみりん焼き ひじきの和えもの 生揚げと大根のそぼろ煮 もやしとじゃがいもみそ汁	牛乳 バニラケーキ	しらす、ほっけ、鶏肉、生揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、油、じゃがいも バニラアイス、蒸しパンミックス	ひじき、人参、小松菜、しめじ、大根、いんげん もやし
3・17	木	ミートソーススパゲティ カリカリベーコンサラダ フルーツヨーグルト わかめスープ	牛乳 麩ラスク バナナ	豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、ヨーグルト 鶏肉、かつお節、牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、コーンフレーク ごま、麩	玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、人参 ブロッコリー、もも缶、小松菜、バナナ
4・18 ふりかけの日	金	ごはん 八宝豆腐 魚の唐揚げサラダ かぼちゃみそ汁	牛乳 豆乳ドーナツボール	豚肉、豆腐、鮭、油揚げ、みそ、かつお節 豆乳、おから、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま	人参、たけのこ、もやし、チンゲン菜、きくらげ きゃべつ、きゅうり、ひじき、かぼちゃ、玉ねぎ
5・19	土	鶏塩うどん ツナはんぺんナゲット 小松菜のごま和え	牛乳 レーズンパン粉クッキー	鶏肉、かつお節、はんぺん、卵、ツナ、チーズ バター、牛乳	うどん、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ ごま、砂糖、小麦粉、パン粉	大根、人参、えのき、わかめ、小松菜、もやし レーズン
7・28	月	焼き鳥丼 小松菜ナムル きのこ汁	牛乳 マーブルケーキ	鶏肉、豆腐そぼろ、卵、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳	米、砂糖、油、ごま、ごま油、小麦粉、バター	小松菜、きゃべつ、もやし、人参、しめじ、えのき
8 お誕生日献立	火	ピタパン 煮込みハンバーグ ブロッコリーとしめじソテー フライドポテト レンズ豆スープ 牛乳	お茶 みかんシャーベット かぼちゃチップス	豚肉、チーズ、鶏肉、レンズ豆、かつお節、牛乳	パン、小麦粉、砂糖、マカロニ、バター、じゃがいも ごま、シャーベット	ブロッコリー、しめじ、ピーマン、わかめ、きゃべつ かぼちゃ
9	水	ごはん 鮭のカレーマヨネーズ焼き 小松菜納豆和え さつま汁	牛乳 じゃがまる	鮭、納豆、鶏肉、豆腐、かつお節、みそ、牛乳	米、じゃがいも、ごま、油、さつまいも 蒸しパンミックス	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、大根
10・24	木	北海ラーメン しゅうまい チュモクパブ ぶどうゼリー	牛乳 マシュマロサンド	豚肉、なると、みそ、かつお節、かにかまぼこ 牛乳	中華麺、ごま油、バター、しゅうまい皮、米 ぶどうジュース、クラッカー、マシュマロ	人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、きくらげ、たくわん
11	金	ごはん はんぺんのサンドフライ ビタミンサラダ 豚汁	牛乳 バナナケーキ	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、鶏肉、豚肉 油揚げ、みそ、かつお節、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油 砂糖、里芋、蒸しパンミックス、ごま	バナナ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、大根
12・26	土	ごはん 豚肉の生姜焼き シルバーサラダ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 シュガーパイ	豚肉、ハム、かつお節、みそ、牛乳、豆腐	米、パイ生地、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、油、春雨	きゃべつ、玉ねぎ、豆苗、きゅうり、わかめ、えのき
14	月	バターライス ボークストロガノフ チップスサラダ チンゲン菜ともやしスープ	牛乳 手作りクリームパン	豚肉、生クリーム、鶏肉、カスタードクリーム 牛乳、かつお節	米、バター、油、小麦粉、シーザードレッシング パン、砂糖、ポテトチップス	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり 人参、切干大根、もやし、チンゲン菜
15 わくわく献立	火	メーブルトースト おひさまコロッケ チーズサラダ イタリアンスープ ミックスゼリー	お茶 セルフパフェ	チーズ、鶏肉、卵、かつお節、ヨーグルト	パン、メーブルシロップ、バター、じゃがいも 小麦粉、パン粉、油、砂糖、ゼリー コーンフレーク	きゃべつ、きゅうり、ピーマン、人参、玉ねぎ ほうれん草、みかん缶、パイン缶、もも缶
25 お月見献立	金	うさぎさんごはん 海草サラダ 鶏肉かりんとう揚げ さつまいもみそ汁 お月見ゼリー	牛乳 うさぎまんじゅう	鶏肉、ウィンナー、かまぼこ、しらす、生揚げ かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、油、ごま、ごま油、さつまいも ぶどうジュース、蒸しパンミックス、あんこ ビスケット	きゃべつ、きゅうり、えのき、わかめ、小松菜
30	水	さんま蒲焼き丼（1歳児：カレイ） 生揚げと大根のそぼろ煮 かき玉汁 パイナップル	牛乳 バニラケーキ	さんま、鶏肉、生揚げ、卵、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、バニラアイス、蒸しパンミックス	しめじ、大根、いんげん、玉ねぎ、人参、パイナップル
			塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
			1.6	449	18.9	17.2
* 3歳未満児			1.8	520	20.7	17.9

※10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳が付きます。
※仕入れの関係で献立内容が変更になる場合があります。

いただきますをたのしみに

