

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (火)	御飯 たらの揚げおろし煮 野菜のごま和え	豆腐みそ汁	じゃがいも、米、片栗粉、油	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、もやし、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	チーズ ★芋もち 牛乳
2 (水)	ロールパン・ジャム クリームシチュー ひじきとキャベツのサラダ	バナナ	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、さけ、ベーコン、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、コーン缶、いちごジャム、ひじき、ごま	ゼリー ★鮭おにぎり 牛乳
3 (木)	ちらし寿司 さわらのマヨネーズ焼き 麩のすまし汁	いちご	米、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、油	カルピス、さわら、豚ひき肉、粉チーズ	いちご、コーン缶、にんじん、えのきたけ、なばな、ねぎ、さやえんどう	せんべい ひなあられ カルピス
4 (金)	お別れ遠足 ※お弁当を持ってきてください。				クラッカー ビスケット ジュース	
5 (土)	焼きそばサンド・牛乳・ゼリー					
7 (月)	ナポリタン キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	オレンジ くはくちょう組が 考えた献立です♪>	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ウインナーソーセージ、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、バナナ、コーン缶、みかん缶、いちごジャム、レモン果汁	ビスケット ★カラフルカップ 牛乳
8 (火)	御飯 さつま芋と鶏のチーズ焼き にんじんのじゃこごまあえ	コーンスープ	米、さつまいも、油	ジョア(マスカット)、豆乳、生クリーム、鶏もも肉、チーズ、しらす干し	もやし、にんじん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、ごま	チーズ クラッカー ジョア
9 (水)	御飯 赤魚の煮つけ 白和え	みそ汁	米、さといも、マーガリン、砂糖、焼ふ	牛乳、あかうお、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ごま、しょうが	ゼリー ★お麩ラスク 牛乳
10 (木)	御飯 鶏肉のトマト煮 なばなのしらす和え	オニオンスープ	米、米粉、油、黒砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ゆで大豆、しらす干し	ホールトマト缶詰、たまねぎ、なばな、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	せんべい ★黒糖蒸しパン 牛乳
11 (金)	カレーライス 白菜のゆかりあえ バナナ	牛乳	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ	クラッカー ゼリー
12 (土)	コロッケサンド・バナナ・牛乳					
14 (月)	御飯 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え	みそ汁	米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	ビスケット コーンフレーク 牛乳
15 (火)	御飯 豆腐ナゲット マカロニサラダ	スープ グレープフルーツ	米、マカロニ・スパゲティ、グラニュー糖、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、油、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、生クリーム、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、キャベツ、もも缶、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	チーズ ★おたのしみ 牛乳
16 (水)	とん汁うどん ポテトサラダ オレンジ		ゆでうどん、じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン缶、ごま、カットわかめ	ゼリー ★わかめおにぎり 牛乳
17 (木)	御飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物	みそ汁	米、食パン、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、スライスチーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆、油	にんじん、もやし、たまねぎ、さやえんどう、ひじき	せんべい ★クロックムッシュ 牛乳
18 (金)	ロールパン・ジャム クリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー	バナナ	ロールパン、さつまいも、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉	りんご天然果汁、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、いちごジャム	クラッカー せんべい ジュース
19 (土)	ソーセージサンド・牛乳・ゼリー					
22 (火)	御飯 タンドリーチキン 豆腐サラダ	さつまいも汁	米、さつまいも、食パン、砂糖、油、マーガリン、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう、レモン果汁、にんにく	チーズ ★ラスク 牛乳
23 (水)	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 はるさめの酢の物	すまし汁	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、油、黒蜜	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	ゼリー ★マカロニきな粉 牛乳
24 (木)	御飯 さわらのみそ照り焼き 切干大根の旨煮	すまし汁 オレンジ	米、砂糖	ジョア(マスカット)、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	せんべい ビスケット ジョア
25 (金)	ドライカレーライス キャベツのツナマヨあえ バナナ	牛乳	七分つき米、マヨネーズ、押麦、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	クラッカー ゼリー
26 (土)	卒園式					
28 (月)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 青菜の納豆あえ	みそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	元気ヨーグルト、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、なす、にんじん、ねぎ、ごま	ビスケット ヨーグルト
29 (火)	御飯 マーボー豆腐 なばなともやしのナムル	中華スープ バナナ	米、食パン、じゃがいも、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、なばな、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、ごま、しょうが	チーズ ★ジャムサンド 牛乳
30 (水)	御飯 さけのポテトバター焼き ブロッコリーとコーンのソテー	マカロニスープ	米、かにぼん、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、バター、油	牛乳、さけ、ベーコン	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、あおのり	ゼリー かにぼん 牛乳
31 (木)	鶏肉の照り焼き丼 ベイクドじゃが はるさめスープ	オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、油、はるさめ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ごま、焼きのり、しょうが	せんべい ★クッキー 牛乳

献立の平均栄養価

以上児

エネルギー536Kcal

蛋白質 20.9g

脂質 16.5g

鉄分 2.8mg

未満児

エネルギー 430Kcal

蛋白質 16.8g

脂質 13.8g

鉄分 2.2mg

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。○★印は手作りおやつです。○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。