

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (木)	パン		ロールパン		✓牛 乳 せんべい  ■ジュース フルーツヨーグルト
	カットオムレツ	卵・豚肉・バター	油	人参・玉葱・ほうれん草	
	ジャーマンポテト コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも・油	玉葱・パセリ キャベツ・コーン缶・生椎茸・ブロッコリー	
2日 16日 (金)	焼きそば	豚肉	中華めん・油	玉葱・人参・キャベツ	✓牛 乳 ラムネ  ■カルピス リッツサンド
	枝 豆			もやし・ピーマン 枝豆	
	豆腐スープ	木綿豆腐		人参・しめじ・ニラ	
3日 17日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	✓ジュース せんべい
	すまし汁	竹輪		玉葱・人参・生椎茸・小松菜	
	果 物			りんご	
5日 19日 (月)	パン		食パン		✓牛 乳 紫いもチップ  ■お 茶 いか焼き
	鶏肉のトマトソース焼き	鶏肉・チーズ		玉葱・人参・ピーマン	
	納豆サラダ コンソメスープ	納豆・ひじき・しらす干 ベーコン		キャベツ・人参・青葱 しめじ・玉葱・ほうれん草	
6日 20日 (火)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい  ■牛 乳 バナナ
	魚の南蛮漬け	たら	小麦粉・砂糖・油	白葱・玉葱・人参・ピーマン	
	のり和え なすのみそ汁	焼きのり みそ		もやし・人参・ほうれん草 なす・玉葱・小松菜	
7日 (水)	えびピラフ	えび・バター	胚芽米	玉葱・人参・コーン缶・ニンニク	✓ジュース せんべい  ■牛 乳 七夕寒天
	茹野菜	牛乳	マヨネーズ	パセリ キャベツ・胡瓜・いんげん豆	
	七夕スープ	ウインナー	そうめん	人参・オクラ	
21日 (水)	カレーライス	牛肉・牛乳・バター	胚芽米・じゃがいも・油	人参・玉葱	✓牛 乳 せんべい  ■ジュース かぼばん
	海藻サラダ	わかめ・いか	カレールウ		
			マヨネーズ・ごま	胡瓜	
8日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ゼリー  ■牛 乳 チーズサンド
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	
	ブロッコリーの中華和え 中華スープ	ツナ缶	ごま油 じゃがいも・片栗粉	ブロッコリー・人参 キャベツ・生椎茸・チンゲンサイ	

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 (金)	肉うどん	牛肉・わかめ	うどん・油・砂糖	玉葱・人参・ほうれん草	✓牛 乳 パ イ
	かぼちやの素揚げ 魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ	油	かぼちや	■カルピス ビスケット
10日 24日 (土)	ごはん(のり佃煮)	岩のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	胡瓜の酢の物	ツナ缶		胡瓜	
	すまし汁	木綿豆腐		玉葱・人参・生椎茸・青葱	
12日 26日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 クラッカー
	鮭の塩焼き	鮭			
	オクラとトマトの土佐和え さつまいものみそ汁	かつお節 油揚・みそ	さつまいも	もやし・人参・オクラ・トマト 玉葱・青葱	
13日 27日 (火)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	えびのかき揚げ	えび・卵	小麦粉・油	人参・玉葱・青葱	
	かぼちやのごまじょうゆ		ごま	かぼちや	
14日 28日 (水)	わかめごはん	わかめ・卵・しらす干	胚芽米・砂糖	いんげん豆	✓牛 乳 せんべい
	高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖	人参・干椎茸・小松菜	
	すまし汁	かまぼこ		しめじ・玉葱・みつば	
15日 (木)	弁 当 日				✓ジュース せんべい
					■牛 乳 マドレーヌ
30日 (金)	冷 麵	焼豚	中華めん・砂糖・ごま油	胡瓜・人参・もやし	✓牛 乳 ラムネ
	甘酢和え	しらす干		キャベツ・人参	
	ミニトマト			ミニトマト	
31日 (土)	枝豆ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・麦	人参・枝豆	✓ジュース せんべい
	みそ汁	わかめ・みそ		大根・玉葱・小松菜	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:476kcal たんぱく質20.0g 脂質:13.8g

