

	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	体の調子をよくなるもの	
2日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 クリームサンドクラッカー
	鮭の南部焼き 納豆和え 大根のみそ汁	鮭 納豆 油揚・みそ	ごま	もやし・人参・ほうれん草 大根・人参・玉葱・青葱	■ココアミルク 人参マドレーヌ
17日 (火)	パン		ロールパン		✓ジュース せんべい
	カレーチキンフライ 野菜サラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	小麦粉・片栗粉・パン粉・油 油 じゃがいも	キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・ほうれん草	■牛 乳 バナナ
18日 (水)	焼 飯	鶏ミンチ	胚芽米・麦・油	玉葱・人参・生椎茸・青葱	✓牛 乳 クラッカー
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	キャベツ・胡瓜・人参	■ジュース ビスケット
19日 (木)	牛 丼	牛肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	✓ジュース ゼリー
	酢みそ和え	ひじき・みそ		キャベツ・人参	■牛 乳 蒸しパン
6日 20日 (金)	五目うどん	鶏肉・竹輪・油揚・わかめ	うどん・砂糖	生椎茸・人参・白葱	✓牛 乳 たまごボーロ
	長芋の素揚げ 魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ	長芋・油		■カルピス せんべい・ラムネ
7日 21日 (土)	炊き込みごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・麦	人参	✓ジュース せんべい
	すまし汁			生椎茸・玉葱・ほうれん草	
9日 23日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 ビスコ
	鶏肉の照り焼き 胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁	鶏肉 ツナ缶・わかめ 木綿豆腐	砂糖	土生姜 胡瓜 えのきたけ・人参・青葱	■ココアミルク ねじりん棒
10日 24日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	魚の甘酢あんかけ ポン酢和え	メルルサ かつお節	じゃがいも・片栗粉・油 砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 もやし・人参・胡瓜	■牛 乳 オレンジ

	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	
11日 25日 (水)	ひじきごはん	豚肉・ひじき	胚芽米・麦 油・砂糖	人参・枝豆	✓牛 乳 米菓子
	高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖	人参・干椎茸	■ジュース ウエハース・ゼリー
	みそ汁	みそ		キャベツ・白葱・小松菜	
12日 26日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ポテトスナック
	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・油・砂糖	人参・玉葱・生椎茸	■牛 乳 ジャムサンド
	ブロッコリーのごま和え		ごま	いんげん ブロッコリー・人参	
13日 27日 (金)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	玉葱・人参・生椎茸・白葱	✓牛 乳 ミルクスティック
	のり和え	焼きのり		えのきたけ キャベツ・しめじ・人参	■カルピス クラッカー
14日 28日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	さつまい	豚肉・みそ	さつまいも	人参・玉葱・もやし・小松菜	
16日 (月)	弁 当 日				✓ジュース せんべい
					■牛 乳 おやつぎょうざ
30日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ゼリー
	豚肉のみそ焼き	豚肉・みそ	ごま油	玉葱・ピーマン	■ココアミルク コーンスープと チーズのホットケーキ
	もやしのごま和え すまし汁	わかめ	ごま	もやし・人参・いんげん しめじ・生椎茸・青葱	
31日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ビスケット
	鮭フライ	鮭・卵	小麦粉・パン粉・油		■牛 乳 りんご
	茹野菜 コンソメスープ	牛乳 ウインナー	マヨネーズ	キャベツ・人参・ブロッコリー 玉葱・生椎茸・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:517kcal たんぱく質21.7g 脂質:15.0g

