

| | 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 15日 (土) | ごはん(味付のり) 焼 売 中華スープ | 味付のり 豚ミンチ・鶏ミンチ 竹輪 | 胚芽米・麦 パン粉・小麦粉 じゃがいも | 玉葱 人参・玉葱・生椎茸・青葱 | ✓ジュース せんべい |
| 3日 (月) ひなまつり | ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え | 鮭・卵・刻みのり 鶏肉 かつお節 | 胚芽米・砂糖・ごま 片栗粉・砂糖・油 麩 | 人参・スナップえんどう 土生姜 ブロッコリー・人参・もやし 玉葱・えのき・青葱 | ✓牛 乳 ラムネ ■桃カルピス ひなあられ |
| 17日 (月) | 弁 当 日 | | | | ✓ジュース せんべい ■牛 乳 おやつ餃子 |
| 4日 18日 (火) | パ ン ハンバーグ マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ | 合ミンチ・卵 ベーコン | 食パン パン粉・油 マカロニ・マヨネーズ | 玉葱 キャベツ・人参・胡瓜 白菜・玉葱・パセリ | ✓ジュース ポリコーン ■牛 乳 バナナ |
| 5日 19日 (水) | 焼 飯 わかめスープ | 鶏ミンチ わかめ | 胚芽米・油 じゃがいも | 玉葱・人参・生椎茸・青葱 えのき・チンゲン菜 | ✓牛 乳 米菓子 ■ジュース ウエハース・ゼリー |
| 6日 (木) | ごはん 鮭のからあげ錦あなかけ もやしのごま和え 切干大根のみそ汁 | 鮭 みそ | 胚芽米・麦 さつまいも・片栗粉・油 ごま | 人参・小松菜 もやし・人参・胡瓜 切干大根・玉葱・青葱 | ✓ジュース ポテトスナック ■牛 乳 クラッカーサンド |
| 7日 21日 (金) | クリームうどん (7日) グリルウインナー ドレッシングサラダ | 豚肉・ベーコン・牛乳 ウインナー | うどん・マーガリン・小麦粉 油 | 玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参 | ✓牛 乳 ビスケット ■カルピス ひじきあられ |
| 8日 (土) | わかめごはん けんちん汁 | わかめ 豚肉・木綿豆腐 | 胚芽米・麦 里芋 | 人参・大根・青葱 | ✓ジュース せんべい |

| | 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 | |
| 10日 24日 (月) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | ✓牛 乳 ビスコ |
| | たらのみそマヨネーズ焼き 納豆和え そうめんのすまし汁 | たら・みそ 納豆 油揚 | ごま・マヨネーズ そうめん | もやし・ほうれん草・人参 人参・えのき・青葱 | ■ココアミルク ピザトースト |
| 11日 25日 (火) | パン | | 食パン | | ✓ジュース ゼリー |
| | ささみフライ コーンとわかめのサラダ かぶとしめじのスープ | 鶏ササミ・卵 わかめ ウインナー | パン粉・小麦粉・油 マヨネーズ・牛乳 | キャベツ・人参・コーン缶 かぶ・しめじ | ■牛 乳 みかん |
| 12日 26日 (水) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | ✓牛 乳 せんべい |
| | 肉団子汁 なめたけ和え | 鶏ミンチ・卵 ツナ缶 | 片栗粉 | 人参・生椎茸・白菜・青葱 土生姜・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・えのき | ■ジュース 黒棒・ラムネ |
| 13日 27日 (木) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | ✓ジュース ポリコーン |
| | 豚肉の韓国焼き ナムル 春雨スープ | 豚肉 | ごま・油 ごま油 春雨 | 玉葱・白葱・土生姜 もやし・人参・ほうれん草 人参・キャベツ・青葱 | ■牛 乳 オニオンブレッド |
| 14日 (金) | ◎ゆり組リクエスト | | | | ✓牛 乳 ビスケット |
| | カレーうどん 大学芋 野菜サラダ | 牛肉 | うどん・じゃがいも・油・カレーウ さつまいも・ごま・砂糖・油 油 | 玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参 | ■カルピス 牛乳かりんとう |
| 28日 (金) | スパゲティナポリタン | ウインナー・ベーコン | スパゲティ・マーガリン | 玉葱・人参・ピーマン | ✓牛 乳 ビスケット |
| | りんごサラダ | | 油 | キャベツ・人参・りんご | ■カルピス 牛乳かりんとう |
| 29日 (土) | 鮭ちりめんごはん すまし汁 | 鮭・しらす干 鶏肉・厚揚げ | 胚芽米・麦 | 人参・玉葱・えのき・青葱 | ✓ジュース せんべい |

※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:524kcal たんぱく質:21.2g 脂質:15.5g

