

	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 (火)	パン		食パン		ジュース ポテトスナック
	カレーチキンフライ	鶏肉	小麦粉・片栗粉・パン粉・油		
	フレンチサラダ		油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	牛 乳 バナナ
	コンソメスープ	ベーコン		玉葱・コーン缶・人参	
2日 16日 (水)	筍ごはん	かまぼこ・油揚	胚芽米・こんにやく	筍・干椎茸・人参	牛 乳 ひじきあられ
	高野豆腐の含め煮	高野豆腐	砂糖	人参・ほうれん草	
	豚 汁	豚肉・みそ		白菜・大根・えのき・青葱	ジュース クリームサンドせんべい ゼリー
3日 17日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ウエハース
	魚の甘酢あん	たら	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	人参・玉葱・生椎茸・ピーマン	
	中華和え	鶏ササミ	ごま油・ごま	もやし・人参・胡瓜	牛 乳 フルーツホットケーキ
4日 18日 (金)	春キャベツの 和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	キャベツ・人参・生椎茸 白葱・えのき	牛 乳 ビスケット
	ブロッコリーサラダ	ツナ缶	油	ブロッコリー・人参・コーン缶	
5日 19日 (土)	ごはん(のり佃煮)	岩のり	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	肉団子のみそ汁	鶏ミンチ・豚ミンチ・みそ	小麦粉	白菜・人参・えのき・青葱	
7日 21日 (月)	豆ごはん		胚芽米	えんどう豆	牛 乳 ビスコ
	昆布とじゃがいもの煮付け	昆布・しらす干	じゃがいも・砂糖・油	人参	
	鶏肉と野菜のくず汁	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	白菜・大根・人参・生椎茸・青葱	ココアミルク ふのラスク
8日 22日 (火)	豚 丼	豚肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	ジュース 黒棒
	キャベツといんげんのごま和え		ごま	キャベツ・いんげん	
					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	
9日 23日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 せんべい
	中華風ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	ニンニク・玉葱	
	もやしサラダ チンゲン菜のスープ		ごま・ごま油 片栗粉	もやし・胡瓜・人参 玉葱・人参・えのき・チンゲン菜	ジュース せんべい・ラムネ
10日 24日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ポリコーン
	鮭の塩焼き	鮭			牛 乳 小倉蒸しパン
	のり和え ふのすまし汁	焼きのり	ふ	キャベツ・しめじ・人参 玉葱・人参・小松菜	
11日 25日 (金)	五目うどん	鶏肉・竹輪・油揚・わかめ	うどん・砂糖	玉葱・人参・白葱	牛 乳 ビスケット
	もやしのみそ和え	みそ		もやし・人参・ほうれん草	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			カルピス ポテトスナック
12日 26日 (土)	鮭ごはん	鮭	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	すまし汁	鶏肉・油揚		人参・玉葱・えのき・青葱	
14日 28日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ラムネ
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油	玉葱・土生姜	
	胡瓜と竹輪の酢の物 じゃがいものみそ汁	竹輪・わかめ みそ	じゃがいも	胡瓜 玉葱・人参・ほうれん草	ココアミルク ジャムサンド
15日 (火)	弁 当 日				ジュース せんべい
					牛 乳 バナナケーキ

※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:540kcal たんぱく質:22g 脂質:15.7g

