

	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 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 カレースナック
	豆腐ハンバーグ	豚ミンチ・木綿豆腐・卵・ひじき	油	白葱・人参	
	ブロッコリーのごま和え		ごま	ブ'ロ'ッ'コ'リー・人参・キャベツ	ココアミルク フルーツポンチ
	ふのすまし汁	ふ		玉葱・しめじ・青葱	
2日 16日 (火)	パ ン		食パン		ジュース せんべい
	鶏肉のトマトソース焼き	鶏肉・チーズ*		玉葱・人参・ピーマン	牛 乳 バナナ
	ツナサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・人参・胡瓜	
	オニオンスープ	ペーコン		玉葱・生椎茸・パセリ	
3日 17日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ゼリー
	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・砂糖・油	人参・玉葱・生椎茸	
	オクラとわかめの和え物	わかめ・しらす干	砂糖	グリンピース オクラ・胡瓜	ジュース クリームサンド・せんべい ラムネ
4日 18日 (木)	焼きそば	豚肉	中華麺・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし・ピーマン	ジュース ビスケット
	枝豆			枝豆	
	豆腐スープ	木綿豆腐		人参・しめじ・小松菜	牛 乳 コーンマヨパン
5日 19日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポテトスナック
	魚の生姜焼き	たら		土生姜	
	トマトの土佐和え	かつお節		もやし・人参・トマト・胡瓜	カルピス 野菜スティック
	野菜のくず汁	厚揚げ	片栗粉	キャベツ・人参・えのき・青葱	
6日 20日 (土)	鮭ちりめんごはん	鮭・しらす干	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	玉葱・人参・生椎茸・青葱	
8日 22日 (月)	ひじきごはん	豚肉・ひじき	胚芽米・こんにゃく・油	人参・いんげん	牛 乳 パ イ
	きゅうりの酢の物	わかめ・竹輪		胡瓜・人参	
	すまし汁	油揚げ		人参・もやし・青葱	ココアミルク きな粉サンド
9日 23日 (火)	パ ン		食パン		ジュース せんべい
	カットオムレツ	豚肉・卵	じゃがいも・油	人参・玉葱・パセリ	
	ハムサラダ	ハム	マヨネーズ*	キャベツ・人参・胡瓜	牛 乳 メロン
	白菜スープ			白菜・人参・コーン缶・ほうれん草	

	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	
10日 24日 (水)	ごはん	鶏肉	胚芽米・麦 小麦粉・砂糖・油	白葱・玉葱・人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・しそ	牛 乳 ポテトスナック
	鶏肉の南蛮漬け				ジュース ボンせん 水ようかん
11日 25日 (木)	ごはん	ベーコン・竹輪	胚芽米・麦・油	人参・玉葱・生椎茸・青葱	ジュース ラムネ
	ポテトスープ	ウインナー	じゃがいも	人参・えのき・ニラ	牛 乳 いちごムース
12日 26日 (金)	あんかけうどん	鶏肉・かまぼこ・油揚げ	うどん・砂糖・片栗粉	人参・青葱・生椎茸	牛 乳 のりあられ
	のり和え	焼きのり		キャベツ・しめじ・人参	カルピス えびスナック
13日 (土)	ごはん	木綿豆腐	胚芽米・麦	青葱 玉葱・人参・えのき・青葱	ジュース せんべい
	山芋焼き		山芋・小麦粉・油		
15日 (月)	豚肉のすまし汁	豚肉			
	弁当日				ジュース せんべい 牛 乳 りんごゼリー
27日 (土) 親 子 の 日	カレーライス	牛肉	胚芽米・麦・じゃがいも 油・カレーウ	キャベツ・人参・胡瓜 ミニトマト	ジュース せんべい
	フレンチサラダ	マカロニ	油		
30日 (火)	枝豆ご飯	鶏肉・油揚げ	胚芽米	人参・枝豆	ジュース せんべい
	切干大根の酢の物 さつまいものみそ汁		ごま さつまいも	切干大根・人参・胡瓜 もやし・人参・青葱	牛 乳 バナナ

※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:531kcal たんぱく質:22.1g 脂質:14.1g

