

	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 (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	ジュース
	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	クリームサンド・せんべい ラムネ
2日 16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	牛 乳
	豆腐スープ	木綿豆腐		人参・しめじ・小松菜	コーンマヨパン
3日 17日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポテスナック
	魚の生姜焼き	たら		土生姜	カルピス
	トマトの土佐和え	かつお節		もやし・人参・トマト・胡瓜	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	
4日 18日 (土)	ちりめんごはん	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	
6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	ココアミルク バウムクーヘン
	すまし汁	油揚げ		人参・もやし・青葱	
7日 (火) 七夕	ケチャップライス	ウインナー	胚芽米	人参・玉葱・コーン缶・パセリ	ジュース せんべい
	ナゲット	鶏肉	小麦粉・パン粉・油		牛 乳 星サンド
	サウザンサラダ	マカロニ		キャベツ・胡瓜・フロッコリー	
	コンソメスープ			玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草	
21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	牛 乳 メロン
	ハムサラダ	ハム	マヨネーズ	キャベツ・人参	
	白菜スープ			白菜・えのき・コーン缶・ほうれん草	
8日 22日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポテスナック
	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉	小麦粉・砂糖・油	白葱・玉葱・人参・ピーマン	ジュース
	ゆかり和え			キャベツ・胡瓜・しそ	ボンせん 水ようかん

※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。

	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 (木)	焼 飯	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
10日 24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
11日 25日 (土)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	山芋焼き	木綿豆腐	山芋・小麦粉・油	青葱	
	豚肉のすまし汁	豚肉		玉葱・人参・えのき・青葱	
13日 27日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 カレスナック
	豆腐ハンバーグ	豚ミンチ・木綿豆腐・卵・ひじき	油	白葱・人参	ココアミルク フルーツポンチ
	ブロッコリーのごま和え ふのすまし汁	ふ	ごま	ブロッコリー・人参・キャベツ 玉葱・しめじ・青葱	
14日 28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 オニオンスープ	ツナ缶 ベーコン	油	キャベツ・人参・胡瓜 玉葱・生椎茸・パセリ	
15日 (水)	弁当日				ジュース せんべい
					牛 乳 小倉ケーキ
30日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ラムネ
	まぐろのみそ炒め もやしのごま和え	まぐろ・みそ 鶏ササミ	片栗粉・砂糖・油 ごま	なす・ピーマン・人参 もやし・人参・胡瓜	牛 乳 オニオンプレート
31日 (金)	野菜ラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	キャベツ・もやし・人参・ニラ コーン缶	ジュース せんべい
	長芋とオクラの素揚げ		長芋・油	オクラ	牛 乳 動物ビスケット

<1日平均> エネルギー:531kcal たんぱく質:22.1g 脂質:14.1g

