

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | 材 料 名 | | |
|----|---|--|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| | | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 3 | 月 | ★恵方巻 五目豆 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 いちご | 牛乳 きなこラスク | 精白米/マヨドレ/調合油/上白糖/食パン/バター/グラニュー糖 | 牛乳/ツナ/卵/豚こま肉/大豆水煮/焼き竹輪/かつお節/木綿豆腐/きな粉 | きゅうり/ごぼう/にんじん/こまつな/ブロッコリー/生しいたけ/はくさい/こねぎ/いちご/かぼちゃ |
| 4 | 火 | ご飯 酢豚風煮 わかめと豆腐のサラダ 卵スープ オレンジ | 牛乳 おかかおにぎり 以) いりこ | 精白米/調合油/じゃがいも/上白糖/ごま油 | 牛乳/豚こま肉/木綿豆腐/卵/かつお節 | にんじん/たまねぎ/青ピーマン/干しいたけ/たけのこ/乾燥わかめ/トマト/根深ねぎ/オレンジ |
| 5 | 水 | ご飯 未)加いの照り焼き 以)アリの照り焼き ひじきの煮つけ 味噌汁 未)パン 以)バナナ | 牛乳 レーズン蒸しパン | 精白米/上白糖/調合油/蒸しパンミックス | 牛乳/まがれい/ぶり/油揚げ/米みそ/調製豆乳 | 干ひじき/いんげん/にんじん/こまつな/たまねぎ/パイン缶/バナナ/干しぶどう |
| 6 | 木 | ご飯 含め煮 ツナサラダ 味噌汁 りんご | 牛乳 ベーコンと野菜のピラフ | 精白米/じゃがいも/上白糖/ごま油/調合油 | 牛乳/生揚げ/鶏もも/こま切れ肉/ツナ/米みそ/豚バラ-コン | にんじん/いんげん/キャベツ/きゅうり/コン缶/えのきたけ/乾燥わかめ/りんご/たまねぎ/パセリ |
| 7 | 金 | ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢サラダ 味噌汁 野菜ジュース | シリアルミルクかけ | 精白米/薄力粉/片栗粉/調合油/上白糖/コーンフレーク | 牛乳/鶏もも肉/米みそ | しょうが/キャベツ/きゅうり/パイン缶/りよくとうもやし/にんじん/野菜ジュース |
| 10 | 月 | ご飯 きれいの煮付け 納豆和え 味噌汁 オレンジ | 牛乳 ココア揚げパン | 精白米/上白糖/コッパン/グラニュー糖/調合油 | 牛乳/まがれい/挽きわり納豆/かつお節/米みそ | しょうが/納豆/キャベツ/にんじん/りよくとうもやし/切干しいたけ/生しいたけ/オレンジ |
| 12 | 水 | ご飯 肉野菜炒め じゃが芋の土佐煮 味噌汁 りんご | ヨーグルト せんべい | 精白米/調合油/ごま油/じゃがいも/上白糖/せんべい | 牛乳/豚こま肉/かつお節/油揚げ/米みそ/カップヨーグルト | たまねぎ/にんじん/青ピーマン/りよくとうもやし/キャベツ/根深ねぎ/りんご |
| 13 | 木 | 味噌ラーメン チョコレートサラダ チーズ グレープフルーツ | 牛乳 きのこご飯 | 中華めん/調合油/ごま油/上白糖/ごま/精白米 | 牛乳/豚こま肉/米みそ/スティックチーズ/油揚げ | りよくとうもやし/にら/キャベツ/にんじん/コン缶/トマト/きゅうり/みのみ/グレープフルーツ/えのきたけ/干しいたけ/ぶなしめじ |
| 14 | 金 | ご飯 鮭のミラノ風焼き ほうれん草ステーキ 洋風スープ 未)パン 以)バナナ | 牛乳 ココアスノーボールクッキー | 精白米/調合油/薄力粉/片栗粉/上白糖/粉糖 | 牛乳/鮭 | トマト/たまねぎ/ズッキーニ/黄ピーマン/納豆/コン缶/かぼちゃ/キャベツ/パイン缶/バナナ |
| 17 | 月 | ご飯 鶏ちゃんこ 白和え オレンジ | 牛乳 ジャンバラヤ | 精白米/調合油/上白糖/ごま油/ごま | 牛乳/鶏ももこま切れ肉/油揚げ/米みそ/木綿豆腐/豚ウインナーセージ | にんにく/しょうが/だいこん/にんじん/はくさい/根深ねぎ/ぶなしめじ/納豆/オレンジ/たまねぎ/青ピーマン/赤ピーマン/コン缶 |
| 18 | 火 | 豆腐フレッド ポパイオムレツ さつまいもサラダ 洋風スープ パイン | 牛乳 みそ蒸しパン 以) いりこ | 豆腐フレッド/調合油/さつまいも/マヨドレ/蒸しパンミックス | 牛乳/卵/豚バラ-コン/調製豆乳/米みそ | にんじん/たまねぎ/納豆/コン缶/パセリ/きゅうり/えのきたけ/はくさい/パイン缶 |
| 19 | 水 | ご飯 炒めビーフン 鶏バーのケチャップ 焼き 味噌汁 オレンジ | 牛乳 ツナピラフ | 精白米/ビーフン/調合油/ごま油 | 牛乳/豚こま肉/鶏レバー/米みそ/ツナ | にんじん/たまねぎ/エリンギ/青ピーマン/しょうが/なす/こまつな/オレンジ/マッシュルーム/パセリ |
| 20 | 木 | 大豆のキーマカレー ひじきのサラダ りんご | 牛乳 みかんクリームパン | 精白米/調合油/上白糖/ごま油/ロールパン | 牛乳/豚ひき肉/大豆水煮/調製豆乳/ホイップクリーム | にんじん/たまねぎ/しょうが/にんにく/りんご/干ひじき/こまつな/きゅうり/コン缶/みかん缶 |
| 21 | 金 | ご飯 未)たららのフライ 以)ししゃもフライ おからのサラダ 味噌汁 野菜ジュース | ヨーグルト せんべい | 精白米/薄力粉/パン粉/調合油/上白糖/マヨドレ/せんべい | 牛乳/まだら/ししゃも/卵/おから/米みそ/カップヨーグルト | きゅうり/コン缶/にんじん/たまねぎ/キャベツ/野菜ジュース |
| 25 | 火 | スパゲッティミートソース 切干大根のサラダ チーズ 洋風スープ グレープフルーツ | 牛乳 わかめご飯 以) いりこ | スパゲッティ/調合油/上白糖/薄力粉/ごま油/ごま/精白米 | 牛乳/豚ひき肉/スティックチーズ | たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/トマト缶/切干しいたけ/きゅうり/ぶなしめじ/こまつな/グレープフルーツ/乾燥わかめ |
| 26 | 水 | ご飯 鶏のマーマレード焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳味噌汁 りんご | 牛乳 のりじゃこトースト | 精白米/調合油/ごま油/さつまいも/食パン/マヨドレ | 牛乳/鶏もも肉/調製豆乳/米みそ/しらす干し | オレゾマレード/にんにく/りよくとうもやし/青ピーマン/キャベツ/にんじん/りんご/刻みのり |
| 27 | 木 | ご飯 めかじきの西京焼き 切干大根の煮付け トマト すまし汁 未)パン 以)バナナ | 牛乳 炊き込みご飯 | 精白米/三温糖/調合油/上白糖 | 牛乳/めかじき/米みそ/油揚げ/鶏ももこま切れ肉 | 切干しいたけ/にんじん/いんげん/トマト/糸みつば/だいこん/パイン缶/バナナ/ごぼう/こねぎ |
| 28 | 金 | ご飯 麻婆豆腐 野菜のナムル 中華スープ オレンジ | ジョア ビスケット | 精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/三温糖/ごま/ソフトビスケット | 牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ/ジョア | にんにく/しょうが/たまねぎ/根深ねぎ/生しいたけ/にら/きゅうり/にんじん/りよくとうもやし/乾燥わかめ/オレンジ |

★おたのしみ給食
※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。
※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞
未満児
以上児

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 485kcal | 20.0g | 15.7g | 249mg | 1.6g |
| 576kcal | 23.2g | 17.7g | 241mg | 1.9g |