

	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 (月)	豆ごはん		胚芽米	えんどう豆	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ポテトチップス  <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク ストロベリーケーキ
	糸昆布としらすの煮物	糸昆布・しらす干・厚揚げ	油・砂糖	人参	
	じゃがいものみそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱・白葱・小松菜	
2日 16日 (火)	パン		食パン		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ポンせん
	ポークチャップ	豚肉	油	玉葱・人参	
	シーチキンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 オレンジ
コンソメスープ	ペーコン		コーン缶・玉葱・ブロッコリー		
17日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ポテトスナック
	中華風ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	ニンニク・玉葱	
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	キャベツ・人参	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスコ
中華スープ	木綿豆腐	片栗粉	人参・えのき・チンゲン菜		
18日 (木)	豚 丼	豚肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ゼリー
	ごま酢和え		ごま・砂糖	ほうれん草	
				もやし・人参・胡瓜	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 きなこサンド
19日 (金)	わかめうどん	鶏肉・わかめ	うどん・砂糖	人参・生椎茸・青葱	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ココアスティック
	そらまめの甘煮		砂糖	そら豆	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			<input checked="" type="checkbox"/> カルピス 紫いもチップ
6日 20日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	鶏肉と野菜のくず汁	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	大根・人参・しめじ・青葱	
8日 22日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ラムネ
	鮭の塩焼き	鮭			
	納豆和え	納豆		もやし・人参・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 人参ゼリー
油揚げのみそ汁	油揚げ・みそ		えのき・玉葱・青葱		
9日 23日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース バウムクーヘン
	豚肉の竜田揚げ	豚肉	砂糖・片栗粉・油	土生姜	
	キャベツのごまじょうゆ		ごま	キャベツ・胡瓜	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 バナナ
若竹汁	わかめ・かまぼこ		筍・みつば		



	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)	中華丼	豚肉・いか	胚芽米・麦・油 片栗粉	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ピーマン	✓牛 乳 カレースナック
	さつまいもの揚げ煮	さつまいも	油・砂糖		■ジュース せんべい・ゼリー
11日 25日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース ビスケット
	肉じゃが きゅうりの酢の物	牛肉 竹輪・わかめ	じゃがいも・油・砂糖	人参・玉葱・生椎茸・えんどう豆 胡瓜	■牛 乳 フルーツ蒸しパン
12日 26日 (金)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	生椎茸・えのき・玉葱 人参・キャベツ・白葱	✓牛 乳 クラッカー
	ブロッコリーのおかか和え	ササミ缶・かつお節		ブロッコリー・人参	■カルピス どうぶつビスケット
13日 27日 (土)	わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	豚 汁	豚肉・みそ	さつまいも	白菜・人参・青葱	
15日 (月)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい
					■ジュース りんごケーキ
29日 (月)	ツナの炊き込みご飯	ツナ缶・油揚	胚芽米	人参・しめじ	✓牛 乳 のりおかき
	大豆と昆布の煮物 竹輪のみそ汁	大豆・昆布 竹輪・みそ	砂糖	玉葱・生椎茸・青葱	■ココアミルク サブレ
30日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース ポテトチップス
	魚のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 春雨スープ	たら・粉チーズ・牛乳 ウインナー	マヨネーズ 油 春雨	玉葱・パセリ キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン 人参・ほうれん草	■牛 乳 りんご
31日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 せんべい
	五目卵焼き ごま和え 麩のすまし汁	卵・鶏ミンチ	じゃがいも・砂糖 ごま 麩	人参・玉葱・ほうれん草 もやし・人参・いんげん 玉葱・えのき・みつば	■ジュース ウエハース・ラムネ

※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。