

	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	
2日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポテトスナック  ■ココアミルク ふ菓子・せんべい
	牛肉の甘辛煮	牛肉・木綿豆腐	砂糖・油	玉葱・人参・生椎茸	
	竹輪の酢の物	竹輪・わかめ	砂糖	胡瓜	
3日 17日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ボンセン
	ポテトグラタン	ベーコン・牛乳・チーズ	じゃがいも・小麦粉・パン粉	パセリ	
	シーチキンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜	■牛 乳 梨
	コンソメスープ			人参・玉葱・生椎茸・ほうれん草	
4日 18日 (水)	卵 丼	卵・かまぼこ・油揚	胚芽米・麦・油・砂糖	人参・玉葱・青葱	✓牛 乳 ごまビスケット  ■ジュース かぼちゃサブレ・ゼリー
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー・人参	
5日 19日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 せんべい
	鮭の竜田揚げ	鮭	片栗粉・砂糖・油	土生姜	
	のり和え	焼きのり		もやし・人参・小松菜	■ジュース ストロベリーケーキ
	さつまいものみそ汁	みそ	さつまいも・麩	玉葱・青葱	
6日 20日 (金)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・牛乳・生クリーム 粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱・人参 コーン缶・ニンニク・ピーマン	✓牛 乳 クラッカー  ■カルピス きなこウエハース
	りんごサラダ		油	キャベツ・人参・りんご	
21日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	グリルウインナー	ウインナー	油		
	すまし汁		里芋	人参・生椎茸・青葱	
23日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ゼリー
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉・みそ	ごま油・砂糖・片栗粉	キャベツ・生椎茸・ピーマン	
	もやしのごま和え	ハム	ごま・ごま油・砂糖	もやし・人参・ニラ	■ココアミルク さつまいも蒸しパン
	わかめスープ	わかめ	じゃがいも	チンゲン菜	
10日 24日 (火)	パン		食パン		✓ジュース クリームサンドせんべい
	魚の若草揚げ	たら・卵・青のり	小麦粉・パン粉・油		
	茹野菜	牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・人参	■牛 乳 バナナ
	白菜スープ	ベーコン		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	
11日 25日 (水)	きのこごはん	鶏肉	胚芽米	えのき・しめじ・生椎茸・人参	✓牛 乳 カレースナック
	大豆と昆布の煮物	大豆・昆布	砂糖	人参	
	竹輪のすまし汁	竹輪		大根・玉葱・みつば	■ジュース ビスケット・ラムネ
12日 26日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 ポテトスナック
	ふくさ焼き	卵・えび・木綿豆腐	油	人参・玉葱・生椎茸・ほうれん草	
	なめたけ和え	鶏ササミ		キャベツ・胡瓜・えのき	■お 茶 焼き芋
	切干大根のみそ汁	油揚・みそ		切干大根・人参・青葱	
13日 27日 (金)	カレーうどん	牛肉	うどん・じゃがいも・油	玉葱・人参・ほうれん草	✓牛 乳 のりあられ
	大根の和風サラダ		カレールウ		
	チーズ	チーズ	ごま油	大根・胡瓜・人参	■カルピス ひじきスティック
14日 28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
	豚 汁	豚肉・みそ	じゃがいも	白菜・もやし・人参・青葱	
16日 (月)	弁 当 日				✓ジュース ラムネ
					■牛 乳 コーンスープと チーズのホットケーキ
30日 (月)	えびピラフ	えび・バター	胚芽米	玉葱・パプリカ・ニンニク	✓牛 乳 ゼリー
	かぼちゃサラダ		マヨネーズ	パセリ	
	ふわふわスープ	ベーコン・卵・粉チーズ	パン粉	かぼちゃ・人参・胡瓜	■ココアミルク せんべい・ラムネ
31日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース せんべい
	ポークチャップ	豚肉	油	玉葱・人参・生椎茸	
	キャベツとコーンのサラダ	牛乳	マヨネーズ	キャベツ・人参・コーン缶	■牛 乳 柿
	ポテトスープ	ウインナー	じゃがいも	玉葱・パセリ	

※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:546kcal たんぱく質:23.1g 脂質:17.5g

