

| | 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 | 体の調子をよくなるもの | |
| 2日 (月) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | 牛 乳 紫いもチップ |
| | つくね | 鶏ミンチ・卵・みそ | パン粉・砂糖 | 玉葱・えのき・土生姜 | |
| | ごまマヨネーズサラダ | | マヨネーズ・ごま | 人参・胡瓜 | ココアミルク フルーツヨーグルト |
| | 豆腐のすまし汁 | 木綿豆腐 | | 人参・玉葱・小松菜 | |
| 3日 17日 (火) | パ ン | | 食パン | | ジュース ビスコ |
| | 野菜のカレー煮 | ウインナー | じゃがいも・マーガリン・砂糖 | 玉葱・人参・ほうれん草 | 牛 乳 メロン |
| 茹野菜 | | 油 | キャベツ・人参・ブロッコリー | | |
| 4日 18日 (水) | 三色丼 | 鶏ミンチ・卵 | 胚芽米・麦・砂糖・油 | 玉葱・ほうれん草 | 牛 乳 せんべい |
| | ひじきの炒め煮 | ひじき・大豆 | 砂糖・油 | 人参 | |
| | なすのみそ汁 | みそ | | なす・玉葱・人参・青葱 | ジュース クッキー・ラムネ |
| 5日 19日 (木) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | ジュース ポリコーン |
| | 魚の生姜焼き | たら | | 土生姜 | 牛 乳 じゃこトースト |
| | オクラとトマトのおかか和え | かつお節 | | オクラ・トマト・人参・もやし | |
| 沢煮椀 | 豚肉・木綿豆腐 | | 人参・大根・生椎茸・ほうれん草 | | |
| 6日 (金) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | 牛 乳 ビスケット |
| | 鶏のてりやき | 鶏肉 | | 土生姜 | カルピス カレースナック |
| | ブロッコリーのごま和え | | ごま | ブロッコリー・人参 | |
| わかめのすまし汁 | わかめ | | 玉葱・人参・もやし | | |
| 20日 (金) | 焼きそば | 豚肉 | 中華めん・油 | 人参・玉葱・キャベツ・もやし・ピーマン | 牛 乳 ビスケット |
| | 枝豆 | | | 枝豆 | |
| | ポテトスープ | ベーコン | じゃがいも | 玉葱・ほうれん草 | カルピス カレースナック |
| 7日 21日 (土) | ごはん(ふりかけ) | かつお節 | 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 | |
| | すまし汁 | 鶏肉 | | 玉葱・人参・大根・青葱 | |
| 9日 23日 (月) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | 牛 乳 ゼリー |
| | 鮭の竜田揚げ | 鮭 | 片栗粉・砂糖・油 | 土生姜 | ココアミルク おやつカステラ |
| | 甘酢和え | しらす干・みそ | ごま | 白菜・キャベツ・人参 | |
| 油揚げのすまし汁 | 油揚 | | | 玉葱・人参・えのき・青葱 | |

| | 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 (火) | パン | | 食パン | | ジュース クリームサンドせんべい 牛 乳 バナナ |
| | 鶏肉のトマトソース焼き | 鶏肉・チーズ | | 玉葱・人参・ピーマン | |
| | ハムサラダ | ハム | マヨネーズ・牛乳 | キャベツ・胡瓜 | |
| | コンソメスープ | | | 大根・人参・しめじ・小松菜 | |
| 11日 25日 (水) | ごはん | | 胚芽米・米 | | 牛 乳 ラムネ ジュース ビスケット・ゼリー |
| | 豚肉とキャベツの中華炒め | 豚肉 | ごま油 | キャベツ・人参・ピーマン・ニンニク | |
| | ナムル | ツナ缶 | ごま油 | もやし・胡瓜・人参 | |
| 12日 26日 (木) | ごはん | | 胚芽米・米 | | ジュース ポテトスナック 牛 乳 いちごムース |
| | 竹輪の磯辺揚げ | 竹輪・卵・青のり | 小麦粉・油 | | |
| | キャベツの即席漬け | | ごま | キャベツ・胡瓜 | |
| | 厚揚のみそ汁 | 厚揚・みそ | | 玉葱・人参・えのき・ほうれん草 | |
| 13日 27日 (金) | 親子うどん | 鶏肉・卵 | うどん・油・砂糖 | 玉葱・人参・青葱 | 牛 乳 ビスケット カルピス 野菜スティック |
| | じゃがいもの素揚げ | | じゃがいも・油 | | |
| 14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 | | 白菜・人参・生椎茸・青葱 | |
| 16日 (月) | 弁 当 日 | | | | ジュース せんべい 牛 乳 りんご寒天 |
| | | | | | |
| 28日 (土) 親 子 の 日 | カレーライス | 牛肉 | 胚芽米・じゃがいも・油・カレールウ | 人参・玉葱 | ジュース せんべい |
| | グリーンサラダ | 鶏ササミ | 油 | キャベツ・胡瓜・パセリ | |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | |
| 30日 (月) | 枝豆ごはん | 鶏肉・油揚 | 胚芽米 | 人参・枝豆 | 牛 乳 せんべい ココアミルク コーンマヨパン |
| | 切干大根の酢の物 | | ごま | 切干大根・人参・胡瓜 | |
| | すまし汁 | 木綿豆腐 | | 白菜・玉葱・生椎茸・青葱 | |

※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:540kcal たんぱく質:22g 脂質:15.7g

