

	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	
1日 29日 (火)	パ ン		食パン		ジュース ビスコ
	野菜のカレー煮 茹野菜	ウインナー	じゃがいも・マーガリン・砂糖 油	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・人参・ブロッコリー	牛 乳 メロン
2日 16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 なすのみそ汁	ひじき・大豆 みそ	砂糖・油	人参 なす・玉葱・人参・青葱	ジュース クッキー・ラムネ
3日 17日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ポリコーン
	魚の生姜焼き オクラとトマトのおかか和え 沢煮椀	たら かつお節 豚肉・木綿豆腐		土生姜 オクラ・トマト・人参・もやし 人参・大根・生椎茸・ほうれん草	牛 乳 じゃこトースト
4日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ビスケット
	麻婆豆腐 ごま風味漬け	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・ごま油	人参・白葱・青葱・土生姜 ニンニク 人参・ピーマン	カルピス カレースナック
18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 ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	枝豆 玉葱・ほうれん草	カルピス カレースナック
5日 19日 (土)	ごはん(ふりかけ) 山芋焼き すまし汁	かつお節 木綿豆腐 鶏肉	胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油	青葱 玉葱・人参・大根・青葱	ジュース せんべい
7日 (月) 七夕	コーンライス		胚芽米	人参・コーン缶・パセリ	牛 乳 ビスケット
	星のハンバーグ 茹野菜 長芋の素揚げ 野菜スープ	鶏ミンチ・豚ミンチ	油 長芋・油	玉葱 キャベツ・胡瓜 玉葱・人参・えのき・小松菜	ココアミルク おやつカステラ
8日 22日 (火)	パ ン		食パン		ジュース クリームサンドせんべい
	鶏肉のトマトソース焼き ハムサラダ コンソメスープ	鶏肉・チーズ ハム	マヨネーズ・牛乳	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・胡瓜 大根・人参・しめじ・小松菜	牛 乳 バナナ

※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	体の調子をよくなるもの	
9日 23日 (水)	ごはん		胚芽米・米		牛 乳 ラムネ
	豚肉とキャベツの中華炒め ナムル	豚肉 ツナ缶	ごま油 ごま油	キャベツ・人参・ピーマン・ニンニク もやし・胡瓜・人参	
10日 24日 (木)	ごはん		胚芽米・米		ジュース ポテトスナック
	竹輪の磯辺揚げ キャベツの即席漬け	竹輪・卵・青のり	小麦粉・油 ごま	キャベツ・胡瓜 玉葱・人参・えのき・ほうれん草	牛 乳 いちごムース
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ			
11日 25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
	じゃがいもの素揚げ		じゃがいも・油		カルピス 野菜スティック
12日 26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	
14日 28日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 紫いもチップ
	つくね ごまマヨネーズサラダ	鶏ミンチ・卵・みそ	パン粉・砂糖 マヨネーズ・ごま	玉葱・えのき・土生姜 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	
15日 (火)	弁 当 日				ジュース せんべい
					牛 乳 人参マドレーヌ
30日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポリコーン
	えびのかき揚げ わかめの酢の物	えび・卵 わかめ	小麦粉・油	人参・玉葱・青葱 もやし・胡瓜・人参	ジュース 3～5歳:ぼんごめハー 1～2歳:せんべい ラムネ
31日 (木)	ごはん				ジュース せんべい
	牛肉と切干大根のごま炒め キャベツのゆかり和え 竹輪のすまし汁	牛肉 竹輪	ごま・油	切干大根・ニラ・人参 キャベツ・胡瓜・しそ 玉葱・人参・えのき・青葱	牛 乳 コーンマヨパン

<1日平均> エネルギー:535kcal たんぱく質:21.7g 脂質:16.2g

