

	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 29日 (火)	パ ン		食パン		ジュース せんべい
	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	
	茹野菜		油	キャベツ・ブロッコリー・人参	牛 乳 梨
2日 16日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポテトスナック
	麻婆茄子	豚ミンチ	砂糖・油・片栗粉	なす・人参・玉葱・ニンニク	
	春雨サラダ	鶏ササミ	春雨・ごま・ごま油	生椎茸・ほうれん草	ジュース 3～5歳:ぼりぼり小魚 1～2歳:せんべい ゼリー
3日 17日 (木)	にゅうめん	鶏肉・油揚・わかめ	そうめん	人参・生椎茸・青葱	牛 乳 ラムネ
	かぼちゃのごまじょうゆ		かぼちゃ・ごま		
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			ジュース 牛乳寒天
4日 18日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 クリームサンド・せんべい
	鮭の竜田揚げ	鮭	砂糖・片栗粉・油	土生姜	
	ボン酢和え	かつお節		もやし・胡瓜・人参	カルピス ビスケット
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐・みそ		玉葱・人参・えのき・青葱	
5日 19日 (土)	そばろごはん	鶏ミンチ	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	すまし汁	竹輪・油揚		玉葱・人参・生椎茸・青葱	
7日 (月)	三色丼	鮭・卵	胚芽米・麦・砂糖・油	ほうれん草	牛 乳 ボンせん
	高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖	人参・干椎茸・小松菜	
	なすのみそ汁	みそ		なす・玉葱・人参・青葱	ココアミルク じゃこトースト
8日 (火)	パ ン		食パン		ジュース せんべい
	フライドチキン	鶏肉	片栗粉・油	玉葱・ニンニク	
	野菜サラダ		油	キャベツ・人参・コーン缶	牛 乳 バナナ
	トマトスープ		じゃがいも	トマト・玉葱・ほうれん草	

※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	体の調子をよくするもの	
9日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ゼリー
	牛肉と切干大根のごま炒め	牛肉	ごま・油	切干大根・人参・玉葱・白葱	ジュース ウエハース・ラムネ
10日 24日 (木)	もずく酢の物	もずく		キャベツ・オクラ・胡瓜	
	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ビスケット
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	ジュース フルーツヨーグルト
11日 25日 (金)	ナムル	カニカマ	ごま油	もやし・胡瓜・人参	
	中華スープ	ハム		人参・生椎茸・チンゲン菜	
	親子うどん	鶏肉・卵	うどん・油・砂糖	玉葱・人参・青葱	牛 乳 ポテトスナック
12日 26日 (土)	じゃこビーンズ	大豆・しらす干・青のり	小麦粉・ごま・砂糖・油		カルピス カレーねじりん棒
	ゆかりごはん		胚芽米・麦	しそ	
14日 28日 (月)	みそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ		玉葱・人参・えのき・青葱	ジュース せんべい
	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 野菜スティック
15日 (火)	鶏肉の照り焼き	鶏肉		土生姜	ココアミルク ポパイケーキ
	白菜のごま和え		ごま	白菜・キャベツ・人参	
30日 (水)	わかめのすまし汁	わかめ		人参・生椎茸・青葱	
	弁当日				ジュース せんべい
30日 (水)	にんじゃごはん	しらす干・油揚げ	胚芽米・麦	人参	牛 乳 せんべい
	大豆とひじきの炒め煮	ひじき・大豆	油・砂糖	人参	ジュース あられ・ラムネ
	豚 汁	豚肉・みそ		大根・白菜・生椎茸・青葱	

<1日平均> エネルギー:546kcal たんぱく質:21.8g 脂質:15.5g

