

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ				3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1	土	わふうあんかけどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ぐろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉もも、無塩バター	パンナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそ、にんじん、きゅうり、えのきだけ	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
2	日										
3	月	※あずきごはん あげさばのネギソース じゃがいものせんぎりいため とうがんのみそしる メロン	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、油揚げ、あすき(乾)	メロン、とうがん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきだけ、ねぎ					
4	火	もずくどん かぼちゃのあまに モロヘイヤのちゅうかスープ バナナ	ジョア えいよういつぱい やきそば	米、焼きそばめん、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖、油	豚ひき肉、卵、豚肉(ばら)、かつお節	パンナ、かぼちゃ、おきなわもずく、モロヘイヤ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、にんじん、しいたけ、あおのり					
5	水	※えだまめとわかめのごはん ぐいりあつやきたまご もやしときゅうりのこんぶあえ とうふとこまつのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、三温糖、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ、バター、チーズ	オレンジ、もやし、トマト、こまつな、きゅうり、ほうれんそう、えだまめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、塩昆布					
6	木	エリンギライス しろみさかなのスキムコーンソース ひじきサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、砂糖、マカロニ、油、ごま油、オリーブ油、じゃがいも	牛乳、パンガシウス、ベーコン、脱脂粉乳、バター	すいか、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、えのきだけ、にんじん、クリームコーン缶、ひじき、にんにく					
7	金	※たなばたうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ※きらきらゼリー	むぎちゃん たこやきふう おにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、ごま油、油	焼き豚、卵、かにかまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳)、しらす干し、かつお節	切りごぼう、キャベツ、切りにんじん、にんじん、コーン缶、オクラ、葉ねぎ、しょうが、あおのり					
8	土	たまごチャーハン マカロニサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ(ブレッド)、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、ツナ油漬缶	パンナ、こまつな、りんごジャム、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、生わかめ					
9	日										
10	月	ごはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ チングンサイのおかかあえ とうふとえのきのすまじる オレンジ	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま(乾)、三温糖、砂糖、ごま油、食パン	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、バター、卵、みそ、かつお節、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、チングンサイ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、にんにく、レモン果汁					
11	火	ざっくまいごはん さけのごまソテー ひじきまめ じゃがいもとなすのみそしる	むぎちゃん ※アイスクリーム カルシウムせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、油、雑穀米	アイスクリーム(0~1歳、ヨーグルト)さけ、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	すいか、なす、にんじん、わけぎ、ひじき					
12	水	なつやさいカレー プロッコリーのゴママヨあえ とうがんともずくのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米、小麦粉、メープルシロップ、マヨネーズ、片栗粉、すりごま、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ベーコン、バター、鶏がらスープ	パンナ、プロッコリー、とうがん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、おきなわもずく、いんげん、パプリカ					
13	木	ごはん かじきのおろしかけ きざみこんぶのいために パイナップル あつあげとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、かじき、生揚げ、卵、みそ、さつま揚げ	とうもろこし、パイナップル、だいこん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、刻みこんぶ、干しいたけ					
14	金	キャロブパン(天然酵母パン) とりのマスタードソース おくらとにんじんのサラダ コーンスープ ヨーグルト	むぎちゃん さけとあおじのにおにぎり ※えだまめ	キャロブパン(天然酵母パン)(0~1歳、食パン)、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、押麦、油、ごま油、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、オクラ、えだまめ、コーン缶、しそ	クリームコーン缶、にんじん、オクラ、えだまめ、コーン缶、かつお節					
15	土	わふうあんかけどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ぐろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉もも、無塩バター、みそ	パンナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそ、にんじん、きゅうり、えのきだけ					
16	日										

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

旬のお野菜 «真っ赤なトマト»  トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、ストレスに強い体を作ります。
 «大きなかぼちゃ»  かぼちゃは体を温める効果があります。冷房等や水遊びで冷えてしまった体に最適です。
 ※トマトはつるつるしていて水に浮いたり、かぼちゃの外側はごつごつしてて切ると中は種がいっぱい黄色だったり。お子さんと一緒に触れたり、洗ったりして、食べてみて下さい。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

