

| 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<br>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 日  |  |                                |   |  |   |                |
| 2 月  | むぎごはん<br>かじきのてりやき<br>だいこんとじゃこのサラダ<br>ひじきいりみそしる キウイフルーツ         | ぎゅうにゅう<br>バターシュガー<br>クッキー      | 米、押麦、三温糖、小麦粉、グラニュー糖                         | 牛乳、かじき、みそ、油揚げ、ちりめんじゃこ、バター、卵                      | キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、糸こんにゃく、にんじん、きょうな、ひじき、しょうが                 |                |
| 3 火  | ※せきはん<br>みそやきにく<br>さつまいもとこんぶのもの<br>はくさいとしいたけのスープ みかん           | ぎゅうにゅう<br>ミルクスティックパン           | もち米、さつまいも、砂糖、三温糖、ごま油、ミルクスティックパン             | 牛乳、豚肉(もも)、みそ、ささげ(乾)                              | みかん、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、刻みこんぶ                          |                |
| 4 水  | ごはん<br>さばのたつたあげ<br>ほうれんそうともやしののりあえ<br>まいたけととうふのみそしる パナナ        | のむヨーグルト<br>じゃがハムの<br>マヨネーズパイ   | 米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)、三温糖           | ヨーグルト(ドリンク)、さば、木綿豆腐、みそ、ハム                        | パナナ、ほうれんそう、もやし、まいたけ、糸こんにゃく、にんじん、生わかめ、しょうが、刻みのり                |                |
| 5 木  | こんさいキーマカレー<br>はるさめサラダ<br>たまごとキャベツのスープ<br>ヨーグルト                 | ぎゅうにゅう<br>あんバターサンド             | 米、食パン、はるさめ、三温糖、ごま(乾)、油、ごま油                  | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、つぶしあん、かにかまぼこ、バター             | キャベツ、たまねぎ、れんこん、ごぼう、きゅうり、にんじん                                  |                |
| 6 金  | さけいりふきよせごはん<br>かぼちゃのにつけ<br>とんじる<br>ゼリー                         | ぎゅうにゅう<br>マシュマロおこし             | 米、さといも、コーンフレーク、三温糖                          | 牛乳、豚こま肉、さけ、みそ、油揚げ、無塩バター                          | かぼちゃ、だいこん、ねぎ、しめじ、糸こんにゃく、にんじん、ごぼう                              |                |
| 7 土  | さんしょくごはん<br>マカロニサラダ<br>チンゲンサイとわかめスープ<br>バナナ                    | ぎゅうにゅう<br>きなこサンド               | 米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油                      | 牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、バター、きな粉                          | パナナ、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ                     |                |
| 8 日  |  |                                |   |  |   |                |
| 9 月  | ぶたにくのしょうがやきどん<br>さつまいものサラダ<br>ミニフィッシュ オレンジ<br>だいこんとわかめのみそしる    | ぎゅうにゅう<br>ベジマフィン               | 米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油                     | 牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳・しらす干し)、無塩バター | オレンジ、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな、きゅうり、野菜ジュース、にんじん、わかめ(生)、赤ピーマン、しょうが    |                |
| 10 火 | とうにゅうパン<br>トマトとツナのチーズオムレツ<br>はなやさいのサラダ キウイフルーツ<br>ちゅうかふうコーンスープ | むぎちゃ<br>しそこんぶおにぎり              | 豆乳パン(天然酵母パン、0~1歳児・食パン)、米、砂糖、オリーブ油、片栗粉、油、三温糖 | 卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、牛乳                            | キウイフルーツ、クリームコーン缶、トマト、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、カリフラワー、ねぎ、こんぶ佃煮、赤ピーマン |                |
| 11 水 | わかめごはん ヨーグルト<br>しるみさかなのバジルやき<br>キャベツとしらすのサラダ<br>かぼちゃとごぼうのみそしる  | ぎゅうにゅう<br>レバーいりミートソース<br>スパゲティ | 米、スパゲティ、三温糖、すりごま(白)、オリーブ油、油、ごま油             | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、パサ、みそ、豚ひき肉、鶏レバー、油揚げ、しらす干し、粉チーズ      | かぼちゃ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ごぼう、にんじん、マッシュルーム、にんにく            |                |
| 12 木 | ごはん<br>にくやさしいため<br>こふきいも<br>とうふとわかめのみそしる パナナ                   | ぎゅうにゅう<br>さつまいも<br>ロールパン       | 米、じゃがいも、ロールパン、油、片栗粉                         | 牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ                                  | パナナ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、ピーマン                                |                |
| 13 金 | げんまいりごはん<br>ぶりのしおやき<br>かぼちゃのサラダ みかん<br>ほうれんそういりかきたまじる          | ぎゅうにゅう<br>ツナポークおにぎり            | 米、マヨネーズ、砂糖、玄米                               | 牛乳、ぶり、卵、スラム、ツナ油漬缶、みそ                             | みかん、かぼちゃ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、焼きのり、しょうが                |                |
| 14 土 | だにんどん<br>ジャーマンポテト<br>こまつなとあつあげのみそしる<br>バナナ                     | ぎゅうにゅう<br>ブルーベリーサンド            | 米、じゃがいも、食パン、三温糖、油                           | 牛乳、卵、生揚げ、豚こま肉、みそ、ベーコン                            | パナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、刻みのり                                       |                |
| 15 日 |  |                                |   |  |   |                |
| 16 月 | ぞっこくまいごはん<br>かじきのてりやき<br>だいこんとじゃこのサラダ<br>ひじきいりみそしる キウイフルーツ     | ぎゅうにゅう<br>ミルクスティックパン           | 米、ミルクスティックパン、三温糖、雑穀米                        | 牛乳、かじき、みそ、油揚げ、ちりめんじゃこ                            | キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、糸こんにゃく、にんじん、きょうな、ひじき、しょうが                 |                |



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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。

