

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 (月)	せんべい	弁当日		牛乳 ビスケット いりこ
2 (火)	牛乳 せんべい	ごはん ハヤシ煮 はくさいの炒め漬け	牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,グリーンピース,上新粉等 / はくさい,きゅうり等	牛乳 りんご ビスケット
3 17 (水)	牛乳 せんべい	ごはん 肉団子のスープ 炒めサラダ	鶏ひき肉,片栗粉,塩,しょうが,人参,たまねぎ,キャベツ,生しいたけ,ほうれん草,ブイヨン等 / 小松菜,えのきたけ,ボンレスハム等	牛乳 サウスオレンジ おかき
4 18 (木)	牛乳 おこめせん	ごはん 炒め豆腐 味噌汁 デコボン 	豆腐,豚肉,たまねぎ,人参,干しいたけ,グリーンピース,片栗粉等 / 大根,はくさい,わかめ,さば節,味噌等 / デコボン	牛乳 焼芋
5 (金)	牛乳 りんご	ごはん 煮魚,添え野菜 味噌汁	カラスガレイ,だし昆布,しょうが等 / ほうれん草,はくさい等 / じゃがいも,人参,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 くず餅
6 20 (土)	牛乳 りんご	炊き込みごはん 味噌汁	米,鶏肉,人参,板こんにやく,しめじ,油揚げ,さば節等 / 切干し大根,さつまいも,小松菜,さば節,味噌等	牛乳 アップルパン いりこ
8 22 (月)	牛乳 清見オレンジ	ごはん 魚のケチャップ焼き 添え野菜 味噌スープ	銀さけ,トマトケチャップ,たまねぎ等 / キャベツ,人参,たまねぎ,さやいんげん等 / 豆腐,人参,緑豆もやし,味噌,ブイヨン等	牛乳 ジャムクラッカー
9 23 (火)	牛乳 おかき	ごはん ポトフ おかか煮 いよかん 	フランクフルト,豚肉,じゃがいも,人参,キャベツ,たまねぎ,さやいんげん,ブイヨン等 / 大根,グリーンアスパラ,花かつお等 / いよかん	牛乳 ひじきごはん
10 24 (水)	牛乳 りんご	ごはん ぶりの照り焼き 添え野菜 豚汁	ぶり等 / ほうれん草,人参等 / 豚肉,さつまいも,たまねぎ,大根,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 いもパン おやつ昆布
12 26 (金)	牛乳 おかき	ごはん 新じゃがいもの そぼろ煮 味噌汁	新じゃがいも,人参,たまねぎ,牛ひき肉,さやえんどう,さば節等 / はくさい,豆腐,さば節,味噌,葉ねぎ等	牛乳 はっさく パイ
13 27 (土)	牛乳 おかき	鶏の照煮井 すまし汁 清見オレンジ	鶏肉,たまねぎ,人参,ほうれん草等 / 豆腐(絹),しめじ,糸みつば,さば節等 / 清見オレンジ	牛乳 パンパン いりこ
15 (月)	牛乳 おこめせん	ごはん 切り干し大根のいり煮 味噌汁	切干し大根,人参,干しいたけ,油揚げ,鶏ひき肉,さば節等 / さつまいも,たまねぎ,わかめ,さば節,味噌等	牛乳 サウスオレンジ クラッカー
16 (火)	牛乳 りんご	ごはん ハヤシ煮 はくさいの炒め漬け	牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,グリーンピース,上新粉等 / はくさい,きゅうり等	牛乳 コーンのかき揚げ
19 (金)	牛乳 りんご	えんどうごはん 煮魚,添え野菜 味噌汁 	米,グリーンピース等 / カラスガレイ,だし昆布,しょうが等 / ほうれん草,はくさい等 / じゃがいも,人参,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 くず餅
25 (木)	牛乳 清見オレンジ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁	鶏肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,グリーンピース,さば節等 / 大根,油揚げ,わかめ,さば節,味噌等	牛乳 エコふりかけごはん
誕生会 11 (木)	牛乳 おかき	筍ごはん ミートローフ,煮びたし すまし汁 清見オレンジ	米,たけのこ,油揚げ,さば節等 / 牛ひき肉,豚ひき肉,たまねぎ,人参,じゃがいも,豆腐,トマトケチャップ,ウスターソース等 / キャベツ,人参,コーン(冷)等 / 焼ふ,えのきたけ,さば節,糸みつば等 / 清見オレンジ	牛乳 黒糖蒸パン

月平均栄養価(3歳以上児)エネルギー 596kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.8g
 月平均栄養価(3歳未満児)エネルギー 513kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.3g

○献立は諸事情により、変更することがあります。