



| 日付 | 10時 | 昼 | | 3時 |
|------------------|-----------------|---------------------------------------|--|-------------------------|
| | | 献立名 | 主な食品 | |
| 1 (金) | せんべい みかんジュース | 弁当日 | | 牛乳 おかき ミニゼリー |
| 2 16 (土) | 牛乳 りんご | 炊き込みごはん 味噌汁 | 米、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、しめじ、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 レーズンパン ももゼリー |
| 4 18 (月) | 牛乳 おこめせん | ハヤシライス 炒め漬け | 米、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、ブ イヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、上新粉 等 / は くさい、きゅうり 等 | 牛乳 りんご せんべい |
| 5 19 (火) | 牛乳 いちご | ごはん 肉じゃが 味噌汁 | 米 / 牛肉、しらたき、じゃがいも、人参、たまねぎ、グリン ピース(冷)、さば節 等 / 油揚げ、キャベツ、小松菜、さば 節、味噌 等 | 牛乳 ひじきごはん |
| 6 20 (水) | 牛乳 せんべい | そぼろごはん 野菜のソテー 味噌汁 | 米、まぐろ(水煮)、しょうが、人参、コーン(冷)、ほうれん草 等 / ベーコン、グリーンアスパラ、キャベツ 等 / 小松菜、 たまねぎ、さば節、味噌 等 | 牛乳 いよかん おかき |
| 7 21 (木) | 牛乳 りんご | ごはん 五目豆腐 炒めサラダ | 米 / 鶏肉、(絹)豆腐、干しいたけ、たけのこ(水煮)、たまね ぎ、人参、チンゲンツアイ、ブイヨン、片栗粉 等 / キャベツ、 きゅうり、コーン(冷) 等 | 牛乳 ジャムサンド |
| 8 (金) | 牛乳 いちご | ごはん 煮魚 添え野菜 味噌汁 | 米 / 鯛、しょうが、だし昆布 等 / ほうれん草、人参 等 / じゃがいも、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節、味噌 等 | 牛乳 くず餅 |
| 9 (土) | 牛乳 せんべい | 鶏の照煮井 すまし汁 いよかん | 米、鶏肉、たまねぎ、人参、しょうが、ほうれん草 等 / (絹) 豆腐、しめじ、糸みつば、さば節 等 / 伊予かん | 牛乳 アップルパン ぶどうゼリー |
| 11 25 (月) | 牛乳 清見オレンジ | ごはん 高野豆腐の旨煮 ゆかり煮 味噌汁 | 米 / 鶏肉、凍り豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、スナッ プえんどう、さば節 等 / きゅうり、ゆかり 等 / さつまいも、 たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等 | 牛乳 わかめごはん |
| 12 26 (火) | 牛乳 せんべい | ごはん ポトフ おかか煮 いよかん | 米 / 豚肉、フランクフルト、じゃがいも、人参、大根、たまね ぎ、さやいんげん 等 / キャベツ、グリーンアスパラ、花か つお 等 / 伊予かん | 牛乳 いもパン ミニゼリー |
| 13 27 (水) | 牛乳 いちご | ごはん エコふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 | 米 / さば節 等 / 牛ひき肉、新じゃがいも、人参、たまね ぎ、さやえんどう、さば節 等 / 豆腐、ほうれん草、葉ねぎ、 さば節、味噌 等 | 牛乳 焼芋 |
| 15 (金) | 牛乳 いちご | ごはん ムニエル 甘酢煮 野菜スープ | 米 / カラスガレイ、小麦粉 等 / 大根、人参 等 / ベーコ ン、ほうれん草、じゃがいも、たまねぎ、ブイヨン 等 | コーンフレークの牛乳かけ |
| 22 (金) | 牛乳 いちご | 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 / 鯛、しょうが、だし昆布 等 / ほうれ ん草、人参 等 / じゃがいも、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば 節、味噌 等 | 牛乳 くず餅 |
| 23 (土) | 牛乳 せんべい | 鶏の照煮井 すまし汁 はっさく | 米、鶏肉、たまねぎ、人参、しょうが、ほうれん草 等 / (絹) 豆腐、しめじ、糸みつば、さば節 等 / はっさく | 牛乳 アップルパン ぶどうゼリー |
| 28 (木) | 牛乳 せんべい | ごはん 味噌煮 すまし汁 デコポン | 米 / 豚肉、生揚げ、大根、人参、じゃがいも、たまねぎ、味 噌、さば節 等 / 焼ふ、ほうれん草、人参、さば節 等 / デコ ポン | 牛乳 ぶどうジュレ |
| 30 (土) | 牛乳 せんべい | ケチャップライス 野菜スープ 甘夏みかん | 米、ブイヨン、鶏肉、たまねぎ、さやいんげん、トマトケチャッ プ 等 / ベーコン、じゃがいも、人参、チンゲンツアイ、ブイ ヨン 等 / 甘夏みかん(缶) | 牛乳 パインパン ももゼリー |
| 誕生会 14 (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、油揚げ、たけのこ、さば節 等 / 牛ひき肉、豚ひき肉、豆 腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、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、糸み つば、わかめ、さば節 等 / 清見オレンジ | 牛乳 いちご蒸しパン |

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー

612kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.8g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー

520kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.1g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

