

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1	金	ごはん 鮭みそ焼き ほうれん草じゃこあえ すまし汁	ペイクドポテト 牛乳	じゃがいも、米、砂糖 ジャガイモ、米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	清見オレンジ、ねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コンブ(だし用)、カットわかめ 清見オレンジ、ねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コンブ(だし用)	せんべい 牛乳
2	土	ごはん じゃがいも、コンソメ、マカロニ、マヨネーズ、砂糖 みそ汁	ゼリー・おかし	豚こま肉、白みそ、油揚げ、ハム、バター、かつお節	清見オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたち、コンブ(だし用)	せんべい 牛乳
3	日	憲法記念日				
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	ごはん 鶏肉カレー焼き はるさめの酢の物 すまし汁	いなりずし 牛乳	米、胚芽米、砂糖、はるさめ、小麦粉、油	清見オレンジ、ねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コンブ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
8	金	豚肉香味やき 和風スパゲティ みそ汁	ヨーグルト・おかし	米、スパゲティ、砂糖、ごま油	清見オレンジ、キヤベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コンブ(だし用)、カットわかめ、にんじん、しょうが	せんべい 牛乳
9	土	ごはん 鶏肉でりやき わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、油、はちみつ	清見オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コンブ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
10	日					
11	月	ごはん 鶏肉のみそやき ほうれん草ソテー みそ汁	牛乳 やまそば	米、雑穀そばめん	ほうれん草、清見オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コンブ(だし用)	せんべい 牛乳
12	火	ごはん 白身魚のでりやき 小豆菜の納豆あえ すまし汁	じゃがいももち 牛乳	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	ごまつな、清見オレンジ、ねぎ、にんじん、コンブ(だし用)	せんべい 牛乳
13	水	ごはん ホークピカタ ひじきのナムル みそ汁	小倉クリームサンド 牛乳	米、ロールパン、小麦粉、油、ごま油	清見オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コンブ(だし用)	牛乳 せんべい
14	木	カレーうどん ほうれん草の酢みそあえ 清見オレンジ	バナナケーキ 牛乳	干しうどん、小麦粉、砂糖	清見オレンジ、ほうれん草、バナナ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、のり佃煮	せんべい 牛乳
15	金	ごはん ヒレカツ ほうれん草の酢みそあえ みそ汁	たきこみごはん 牛乳	米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	メロン、ほうれん草、えのきたち、きゅうり、しめじ、にんじん、コンブ(だし用)	せんべい 牛乳
16	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	清見オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、ピーマン、コンブ(だし用)、カットわかめ、にんじん、しょうが	せんべい 牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
17	日					
18	月	ごはん かじきフライ シルバーサラダ みそ汁	シュガードーナツ 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、油、はるさめ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、グラニュー糖	清見オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コンブ(だし用)	せんべい 牛乳
19	火	ごはん ハンバーグ キャベツとささみのサラダ みそ汁	ごまトースト 牛乳	米、食パン、油、砂糖、パン粉	たまねぎ、キヤベツ、清見オレンジ、きゅうり、にんじん、コンブ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
20	水	ごはん 鶏肉からあげ ほうれん草のサラダ みそ汁	石垣まんじゅう 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	ほうれん草、清見オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コンブ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
21	木	ごはん 鶏肉つくねやき ひじきのごまあえ みそ汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、砂糖、パン粉、マーガリン、片栗粉、油	清見オレンジ、キヤベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コンブ(だし用)	せんべい 牛乳
22	金	ごはん 鶏肉ポテト焼き ぬたあえ あら汁	チーズケーキ 牛乳	米、もち米、マヨネーズ、砂糖、板こんにゃく、小麦粉	清見オレンジ、キヤベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コンブ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
23	土	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖	メロン、きゅうり、わけぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、うど、カットわかめ、しいたけ、レモン果汁	せんべい 牛乳
24	日					
25	月	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	クリームパン 牛乳	米、ロールパン、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、片栗粉、小麦粉	清見オレンジ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、コンブ(だし用)	せんべい 牛乳
26	火	カレー 切干大根のナムル 清見オレンジ	五平もち 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	たまねぎ、清見オレンジ、にんじん、きゅうり、切り干し大根	せんべい 牛乳
27	水	パン 蛙のムニエル ポテトサラダ コンソメスープ うのばな 清見オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、油、小麦粉	清見オレンジ、クリームチーズ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎのり	せんべい 牛乳
28	木	ごはん ランドリーチキン もやしのサラダ みそ汁	もちもちチーズ 牛乳	干しとうめん、白玉粉、油、砂糖	清見オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、コンブ(だし用)、干ししいたけ	せんべい 牛乳
29	金	ごはん タンポポトチキン もやしのサラダ みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	メロン、もやし、たまねぎ、キヤベツ、コーン缶、にんじん、コンブ(だし用)、カットわかめ、にんにく	せんべい 牛乳
30	土	ごはん じゃがいもカレー ほうれん草おおかあえ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、砂糖	ほうれん草、たまねぎ、清見オレンジ、コーン缶、にんじん、コンブ(だし用)、カットわかめ	牛乳 せんべい
31	日					

☆午前おやつは乳児のみです。  
 ☆都合により変更することもあります。  
 ☆お誕生日会は22日です。  
 ☆麦茶がでています。

