

	日付	献立	材 料 名			3時のおやつ
			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	
魚デー 	1日（金）	ごはん ふたにくのしょうがやき ちくわのてんぷら ミニトマト デコボン	米、サンドイッチパン、油 小麦粉、てんぷら粉 バター、グラニュー糖	牛乳、豚肉、ちくわ、卵	キャベツ、デコボン、生姜 玉ねぎ、人参、もやし ミニトマト、ピーマン	ぎゅうにゅう メロンパンふうトースト
	2日（土）	ふれあいの日				
	3日（日）	憲法記念日				
	4日（月）	みどりの日				
	5日（火）	こどもの日				
	6日（水）	振替休日				
	7日（木）	カレーライス ヨーグルトサラダ	米、じゃが芋、油、三温糖 もちもちパンミックス カレールウ、コンソメ	牛乳、牛肉、ヨーグルト 卵、スキムミルク ベーコン、とろけるチーズ	玉ねぎ、人参、バナナ かぼちゃ、りんご、もも缶 みかん缶、パイ缶 しめじ、にんにく	ぎゅうにゅう もちもちパン
	8日（金）	ごはん とうふナゲット すのもの ミニトマト バナナ	米、油、片栗粉、三温糖 ロマンスケッチ	牛乳、豆腐、鶏ミンチ 卵、ゆで大豆、ちりめん いわし	バナナ、キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし、椎茸 ミニトマト、きゅうり ねぎ、生わかめ、ひじき	ぎゅうにゅう ロマンスケッチ いりこ
	9日（土）	ふれあいの日				
	11日（月）	ごはん おやこに さけのしおやき ブロッコリー デコボン	米、じゃが芋、三温糖 片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、豆腐、鶏肉 かまぼこ	デコボン、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、椎茸、ひじき	ぎゅうにゅう フライドポテト
魚デー 	12日（火）	ごはん かいせんしゅうまい バナナ きんときまめに そえやさい あじつけのり	米、しゅうまいの皮 片栗粉、ごま油、エリーゼ	牛乳、えび、豚ひき肉 たらすのり身、金時豆 いわし	バナナ、人参、玉ねぎ ブロッコリー、味付けのり 椎茸、生姜	ぎゅうにゅう エリーゼ いりこ
	13日（水）	ごはん だいすいりつくねのごまやき ごますあえ ミニトマト オレンジ	米、ロールパン、中華めん パン粉、ごま、ソース	牛乳、鶏ミンチ、豆腐 ゆで大豆、卵、豚肉 かにかまぼこ、みそ	キャベツ、オレンジ 玉ねぎ、もやし、ひじき ミニトマト、きゅうり 椎茸、ねぎ、人参、生わかめ	ぎゅうにゅう やさそばパン
	14日（木）	ごはん たまごいりごもくいため こうやに スティックやさい バナナ	米、三温糖、ぱりんこ	牛乳、高野豆腐、卵 マグロフレーク缶、いわし	人参、バナナ、キャベツ 玉ねぎ、きゅうり ピーマン、しめじ	ぎゅうにゅう ぱりんこ いりこ
	15日（金）	えんどうごはん あじのしんりよくあげ ドレッシングサラダ スティックにんじん オレンジ	米、蒸しパンミックス、油 小麦粉、マカロニ、パン粉 バター、三温糖 ゆかりふりかけ	牛乳、あじ、卵、えんどう ハム	人参、キャベツ、オレンジ きゅうり、小松菜 コーン缶、パセリ	ぎゅうにゅう こまつなとコーンの むしパン
	16日（土）	ふれあいの日				
	18日（月）	ちりめんわかめごはん だいすいりやさいのトマトに ブロッコリー りんご	米、じゃが芋、砂糖 バター、わかめふりかけ 厚切りバーム ケチャップ、コンソメ	牛乳、ゆで大豆、ベーコン 豚肉、ちりめん、いわし	りんご、人参、トマト缶 ブロッコリー、玉ねぎ コーン缶、ピーマン トマトピューレ、しめじ グリーンピース	ぎゅうにゅう あつぎりバーム いりこ
	19日（火）	ごはん さわらのかわりさいきょうやき はるきゃべつのおかかあえ ミニトマト バナナ	米、マヨネーズ、ごま 三温糖、蒸しパンミックス バター	牛乳、さわら、かまぼこ みそ、いわし、かつお節	バナナ、キャベツ、コーン缶 小松菜、もやし、人参 ミニトマト、ほうれん草	ぎゅうにゅう コーンマヨネーズパン
	20日（水）	お弁当日 	三温糖、バター、小麦粉 ビスケット	牛乳、クリームチーズ 生クリーム、卵	レモン、あんずジャム	ぎゅうにゅう チーズケーキ
	21日（木）	たけのこごはん とんじる りんご	米、さつま芋、こんにゃく おにぎりせんべい	牛乳、豆腐、豚肉、いわし みそ、鶏肉、油揚げ	干椎茸、りんご、人参 竹の子、椎茸、ねぎ ごぼう、ひじき、生わかめ	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい いりこ
	22日（金）	ごはん ピザふうオムレツ マカロニサラダ ミニトマト バナナ	米、じゃが芋、マヨネーズ マカロニ、油 ケチャップ、コンソメ	牛乳、ヨーグルト、卵、ハム とろけるチーズ、ベーコン	バナナ、キャベツ、人参 玉ねぎ、ミニトマト きゅうり、コーン缶 しめじ、ピーマン	ぎゅうにゅう ヨーグルト （ブルーベリー）
旬の味 	23日（土）	ふれあいの日				
	25日（月）	ごはん しんじゃがに たまごやき ミニトマト オレンジ	米、じゃが芋 ミニバウムロール こんにゃく、三温糖	牛乳、卵、鶏ミンチ かにかまぼこ	玉ねぎ、オレンジ、人参 ミニトマト、椎茸 コーン缶、ねぎ グリーンピース、ひじき	ぎゅうにゅう ミニバウムロール いりこ
	（誕生日会）	せきはん とりにくのマーマレードに りんごサラダ ブロッコリー いちご ひとくちゼリー	米、もち米、油、片栗粉 小麦粉、三温糖、一口ゼリー シュークリーム	牛乳、鶏肉、あずき、ハム	キャベツ、いちご、りんご ブロッコリー、人参 きゅうり、マーマレード コーン缶、生姜、にんにく	ぎゅうにゅう シュークリーム
	27日（水）	ごはん ツナいりあつやきたまご あおなのみそネーズあえ ミニトマト バナナ	米、マヨネーズ、三温糖 ごま、星たべよ	牛乳、卵、ツナ缶 かまぼこ、いわし、みそ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ 人参、小松菜、もやし、椎茸 ミニトマト、ほうれん草 コーン缶、ねぎ、ひじき	ぎゅうにゅう ほしたべよ いりこ
	28日（木）	ちらしずし わかたけじる オレンジ	米、小麦粉、油 三温糖、ごま ベーキングパウダー	牛乳、豆腐、卵、おから かまぼこ、ちりめん 高野豆腐	オレンジ、えのき茸、人参 竹の子、きゅうり、ねぎ みかん缶、生わかめ、干椎茸 ひじき	（カムカムおやつ） ぎゅうにゅう きらすあげ
	29日（金）	ごはん さばのにつけ ポテトサラダ ミニトマト バナナ	米、じゃが芋、マヨネーズ 三温糖、ドーナツ	牛乳、さば、卵、ハム いわし	バナナ、玉ねぎ、人参 ミニトマト、きゅうり コーン缶、生姜	ぎゅうにゅう ドーナツ ポテコ いりこ
	30日（土）	ふれあいの日				

裏面もご覧ください。

