

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもと	熱量
1 15	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり (わかめ)	牛乳、鶏肉、卵	玉葱、人参、青菜、 干し椎茸、果物 わかめ	干しうどん	512
3	月	肉じゃが ビーマンソテー ひじきの煮つけ	牛乳 大豆の からめ煮	牛乳、牛肉、ちりめん 油揚げ、大豆 スキムミルク、鰹節	玉葱、人参、干し椎茸 コンニャク、インゲン、ピーマン ひじき	じゃが芋、さつまいも 油、砂糖、ごま	355
4 18	火	鮭のカレームニエル 炒めビーフン さつまいもの甘煮	牛乳 フランクフルト	牛乳、鮭、バター、豚肉 ウインナー、卵	人参、キャベツ、玉葱 干し椎茸、ピーマン	ビーフン、さつまいも 小麦粉、油、砂糖	449
5 19	水	鶏肉と里芋の炒め煮 小魚の佃煮 青菜の磯和え	牛乳 おにぎり (チキンライス)	牛乳、鶏肉、ベーコン 小魚、鰹節	人参、大根、干し椎茸 コンニャク、インゲン、パセリ、コーン 生姜、青菜、のり、塩ッパ	ごま、ごま油、里芋 砂糖、油	342
6 20	木	白身魚のフライ 和風サラダ、ゆかりご飯 グリーンポテト	牛乳 お菓子 するめ	牛乳、白身魚、卵 するめ、むきえび	人参、キャベツ、わかめ きゅうり、パセリ、ゆかり	じゃが芋、小麦粉、パン粉 油、お菓子	364
7	金	ポークビーンズ ししゃものみりん干し ブロッコリーの塩茹で	牛乳 エメラルド 蒸しパン	牛乳、豚肉、大豆 ししゃも、ヨーグルト、卵 スキムミルク	人参、玉葱、マッシュルーム インゲン、ブロッコリー 青菜	さつまいも、じゃが芋 片栗粉、油、砂糖 小麦粉	417
21	金	さんまの蒲焼丼 切り干し大根のサラダ ブロッコリー、トマト	牛乳 お月見団子	牛乳、秋刀魚、かにかま	生姜、青菜、人参 切り干し大根、トマト ブロッコリー	油、片栗粉、砂糖	435
8 22	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、合びきミンチ ちりめん、ちくわ	玉葱、人参、コーン、ピーマン 果物	お菓子、油	533
10	月	筑前煮 小松菜の納豆和え 果物	牛乳 かぼちゃの ケーキ	牛乳、鶏肉、ちくわ、納豆 ちりめん、卵、スキムミルク 鰹節	人参、ごぼう、レンコン、インゲン 干し椎茸、水煮筍 小松菜、果物、南京	小麦粉、じゃが芋 油、砂糖	430
11 25	火	ちくわの磯辺揚げ ひじきの中華サラダ トマト、わかめごはん	牛乳 お好み焼き	牛乳、ちくわ、スキムミルク ちりめん、豚肉、卵 鰹節	青海苔、春雨、人参、ヒンギス きゅうり、もやし、トマト、 ワカメ、キャベツ、葱	小麦粉、油、砂糖 ごま油、山芋	365
12 26	水	三色丼 具沢山味噌汁 果物	牛乳 チーズパイン サンド	牛乳、卵、鶏肉、チーズ 油揚げ、味噌	青菜、人参、南京、ナス モヤシ、玉葱、ニラ えのきだけ、果物	ゴマ、砂糖、油	391
13 27	木	豚肉と野菜の中華炒め あさりと小魚の佃煮 南京の煮付け、豆乳汁	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、豚肉、オイスターソース アサリ、チリメン、鰹節、豆腐 油揚げ、豆乳、味噌	人参、キャベツ、玉葱、筍 キクラゲ、ピーマン、南京 大根、シメジ、葱、昆布	油、ごま油、片栗粉 砂糖、お菓子	334
14 28	金	チキンカレー キャベツの甘酢和え ゆで卵	牛乳 わらびもち	牛乳、鶏肉、スキムミルク ちくわ、卵、きなこ	玉葱、人参、ヤングコーン コーン、インゲン、キャベツ わかめ、きゅうり	じゃが芋、ワラビもち粉 砂糖、油、カレーパウダー	354
29	土	肉うどん 果物	牛乳 おにぎり (ゆかり)	牛乳、牛肉、かまぼこ	ごぼう、玉葱、人参 青菜、果物	干しうどん、砂糖	544

※21日の「お月見団子」は、保護者会費よりいただきます。