



日	曜日	午前のおやつ	昼 食	主 な 食 材	午後おやつ
15	月	牛乳 柿	胚芽米入りごはん ワカメと豆腐の中華スープ レンコンと厚揚げの中華煮 小松菜とモヤシのナムル	(精白米・胚芽米) (ワカメ・豆腐・玉葱・エノキ・白ゴマ) (レンコン・厚揚げ・マイタケ・玉葱・チンゲン菜) (小松菜・人参・モヤシ・白ゴマ) (抹茶・コーンスターク・バニラオイル・黒糖・牛乳)	牛乳 抹茶プラマンジエ 黒糖ソース
おくりもの音楽会献立					
16	火	牛乳 りんご	卵・乳抜き サツマイモパン・牛乳 ペイザンヌスープ チキンソテー 彩りグラッセ 	(卵・乳抜きロールパン)(牛乳) (キャベツ・玉葱・人参・エリンギ・小松菜・トマト缶・ケチャップ) (鶏肉・生姜) (ブロッコリー・人参・コーン缶・無塩バター) (イチゴ・米粉・鶏卵・無塩バター・バニラオイル・生クリーム・牛乳)	牛乳 キャンドルケーキ
17	水	牛乳 キウイ	ごはん ニラとナメコのみそ汁 長芋とエビの煮物 ナスの甘カツオ和え 	(精白米) (ニラ・ナメコ・玉葱・油揚げ・味噌) (長芋・エビ・玉葱・しめじ・チンゲン菜) (ナス・人参・板コンニャク・かつお節) (サツマイモ・豆乳・黒ゴマ・クラッカー・牛乳)	牛乳 ポテトカナッペ
18	木	牛乳 柿	胚芽米入りごはん サトイモのすまし汁 キャベツと卵の炒め物 人参とヒジキの白和え 	(精白米・胚芽米) (サトイモ・玉葱・エノキ・小葱) (キャベツ・鶏卵・油揚げ・玉葱・木耳・さやいんげん) (人参・板コンニャク・椎茸・豆腐・ヒジキ・白ゴマ・白みそ) (きな粉・片栗粉・牛乳)	牛乳 きな粉くずもち
19	金	牛乳 みかん	かしわごはん 具だくさんみそ汁 ジャガイモのきんぴら	(精白米・鶏肉・ゴボウ) (豚肉・白菜・大根・人参・玉葱・しめじ・モヤシ・小葱・味噌) (ジャガイモ・人参・マイタケ・板コンニャク・白ゴマ) (こんぶ・りんご・牛乳)	牛乳 こんぶ 焼きりんご



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
453kcal	17g	14g	551kcal	23g	18g		

