



予定献立



								1 (土)	
午前 (未満児)		以上児 未満児						牛乳・ウエハース	
昼食	カロリー たんぱく質 脂質 食塩	579kcal 21.8g 18.8g 2.0g	491kcal 18.5g 15.8g 1.7g					チャーハン 中華スープ パオス ほうれん草のおかか和え	
午後								牛乳・ココナッツサブレ	
3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)	
午前 (未満児)	牛乳・野菜バー	ヨーグルト		牛乳・いんげんスナック		牛乳・ぼたぼた焼き		野菜ジュース・クラッカー	
昼食	ハヤシライス ほうれん草と卵のスープ カリフラワーのサラダ	ごはん みそ汁(5のり) あじの塩麹焼き 春雨の炒め物		ごはん みそ汁(なめこ) 鶏肉のごまみそ焼き ひじきとちくわの炒り煮		ソース焼きそば わかめスープ 揚げしゅうまい マセドアンサラダ		ごはん みそ汁(厚揚げ) さわらのマヨみそ焼き きんぴらごぼう	
午後	牛乳・手作りゼリー サブレ	牛乳・フライドポテト		牛乳・ジャムサンド		ほうじ茶・五平もち (以)小魚		バナナヨーグルト	
10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)	
午前 (未満児)	牛乳・アスパラビスケット	ヨーグルト		牛乳・リッツ		牛乳・ぼたぼた焼き		野菜ジュース・Caせんべい	
昼食	ほうれん草とベーコンの 和風スパゲティ 中華風コーンスープ さつまいもサラダ	ごはん みそ汁(にら) 豚肉のケチャップ煮 きゃべつのゆかり和え		ごはん みそ汁(わかめ) カレーのオープン焼き 切り干し大根の煮物		食パン きのこのチャウダー チキンナゲット 春雨サラダ		ごはん みそ汁(ごぼう) いわしの生姜煮 さつまいもの天ぷら もやしのカレー炒め	
午後	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・にんじんポッキー		牛乳・いちご蒸しパン		いなり寿司・(以)チーズ		ヨーグルトゼリー・せんべい	
17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)	
午前 (未満児)	牛乳・野菜バー	ヨーグルト		牛乳・いんげんスナック		牛乳・ぼたぼた焼き		野菜ジュース・クラッカー	
昼食	カレーライス チンゲン菜のスープ わかめのレモン和え	ごはん みそ汁(しめじ) さばの竜田揚げ チンジャオロース		食育の日/鳥取県 どんとろけご飯 すまし汁 鶏肉の青のり焼き らかん和え		冷やし五目うどん 干草焼き ジャーマンポテト		ごはん にらのスープ マーボー豆腐 きゅうりの塩こんぶ和え	
午後	牛乳・フルーツポンチ	牛乳・ごまスティック		牛乳・いもぼた		牛乳・コーンバターライス		牛乳・メロンパン	
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)	
午前 (未満児)	牛乳・アスパラビスケット	ヨーグルト		牛乳・リッツ		牛乳・ぼたぼた焼き		野菜ジュース・Caせんべい	
昼食	ごはん みそ汁(もやし) まぐろのねぎみそ焼き れんこんのきんぴら	ロールパン ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ		ゆかりごはん みそ汁(油揚げ) かつおフライ いんげんのごま和え		チキンライス コーンスープ 照り焼きハンバーグ パスタサラダ ぶどうゼリー		ごはん みそ汁(じゃが芋) 豚肉のしょうが焼き のりもやし	
午後	牛乳・スイートパンプキン	のりおにぎり・(以)チーズ		牛乳・マカロニきな粉		牛乳・あじさいクッキー		フルーツヨーグルト	
								牛乳・お野菜ポテト	

★食材の都合により献立が変更になる場合があります