

日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	午後	材料名
1水	みそおでん 玉ねぎのすまし汁 りんご バナナ ごはん	こんにやく 里芋 三温糖 みりん 米 マカロニ マヨドレ	生揚 赤みそ しょうゆ 鶏肉 はんぺん 白しょうゆ 牛乳(飲料用) 花かつお	大根 えのき茸 玉ねぎ 人参 りんご バナナ あおさ粉	牛乳 お好みマカロニ	牛乳(飲料用) マカロニ ソース 花かつお マヨドレ あおさ粉
2木	かわいいフライ マカロニサラダ 小松菜のスープ 一口ゼリー ごはん	パン粉 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 米 グラニュー糖	かれい 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ホイップクリーム	きゅうり コーン缶 人参 小松菜 えのき茸 白菜 アガー みかん缶 100%りんごジュース	牛乳 デコレーションゼリー	牛乳(飲料用) アガー みかん缶 ホイップクリーム 100%りんごジュース 水 グラニュー糖 菓子
3金						
4土	けんちん汁 キャベツのゆかりあえ ごはん	みりん 米 米 いりごま	豆腐 しょうゆ 鶏肉 牛乳(飲料用)	大根 人参 白菜 玉ねぎ キャベツ しそ粉 もやし 塩昆布	牛乳 昆布おにぎり	牛乳(飲料用) 米 塩昆布 いりごま
5日						
6月	鶏ごぼうの混ぜごはん もやしとキャベツのごまあえ 豆腐のみそ汁	米 三温糖 油 みりん すりごま 小麦粉 三温糖	鶏肉 しょうゆ 油揚 ツナ缶 豆腐 赤みそ 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	ごぼう 人参 しめじ もやし キャベツ 大根 小松菜	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 牛乳 三温糖
7火	カレーライス ちくわサラダ 一口ゼリー	カレールウ 米 油 三温糖 オリーブオイル コーンスターチ 食パン グラニュー糖	豚肉 ちくわ しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	人参 玉ねぎ 南瓜 キャベツ コーン缶 もやし	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳(飲料用) 純ココア 牛乳 コーンスターチ 食パン グラニュー糖
8水	カレー肉じゃが 切干大根とわかめの酢の物 ごはん	こんにやく じゃが芋 三温糖 油 いりごま 米 米	豚肉 しょうゆ 牛乳(飲料用) サケフレーク	玉ねぎ しめじ れんこん 人参 切干大根 生わかめ きゅうり コーン缶 わかめふりかけ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳(飲料用) サケフレーク 米 わかめふりかけ
9木	鯛の照り焼き 小松菜とひじきのあえもの 南瓜のみそ汁 ごはん みかん	三温糖 みりん 油 片栗粉 ごま油 米 小麦粉 パター コーンフレーク グラニュー糖	鯛 しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 牛乳	小松菜 ひじき 人参 南瓜 えのき茸 玉ねぎ みかん	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー パター 牛乳 コーンフレーク グラニュー糖
10金	豚肉と押麦のスープ 白菜のおかかあえ 豆乳パン	春雨 押し麦 油 三温糖 豆乳パン さつま芋 パター 小麦粉	豚肉 薄口しょうゆ 花かつお しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ キャベツ まいたけ 白菜 もやし コーン缶	牛乳 さつま芋のドフィンオ	牛乳(飲料用) さつま芋 牛乳 塩粉チーズ バター 小麦粉 スープの素 生クリーム
11土	五目あんかけうどん もやしの磯あえ	干めん 片栗粉 みりん 三温糖 バター いちごジャム ホットケーキミックス	油揚げ しょうゆ 鶏肉 しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	しめじ 人参 ほうれん草 もやし 刻みのり きゅうり	牛乳 パウンドケーキ	牛乳(飲料用) パター いちごジャム ホットケーキミックス 牛乳
12日						
13月	ナポリタン キャベツのスープ ミルクロールパン	スパゲッティ オリーブオイル 三温糖 ミルクロール 米 油	ウインナー 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ツナ缶 しょうゆ	玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ しめじ キャベツ ブロッコリー えのき茸 ごぼう 小松菜	牛乳 ツナごぼうごはん	牛乳(飲料用) ツナ缶 ごぼう 米 小松菜 油 しょうゆ スープの素
14火	ふんわり親子丼 大根のみそ汁 ゼリー	片栗粉 米	鶏肉 卵 豆腐 薄口しょうゆ 赤みそ 牛乳(飲料用)	玉ねぎ えのき茸 大根 なめこ 生わかめ あさつき みかん	牛乳 みかん クラッカー	牛乳(飲料用) みかん クラッカー
15水	みそおでん 玉ねぎのすまし汁 ごはん	こんにやく 里芋 三温糖 みりん 米 マカロニ マヨドレ	生揚 赤みそ しょうゆ 鶏肉 はんぺん 白しょうゆ 牛乳(飲料用) 花かつお	大根 えのき茸 玉ねぎ 人参 あおさ粉	牛乳 お好みマカロニ	牛乳(飲料用) マカロニ ソース 花かつお マヨドレ あおさ粉
16木	メカジキの煮付け れんこんソテー もやしのみそ汁 菜めしごはん	三温糖 油 米 油	メカジキ しょうゆ ウインナー 薄口しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用)	卸ししょうが れんこん 玉ねぎ ブロッコリー もやし えのき茸 白菜 菜めし粉 南瓜	牛乳 ペイクドパンプキン	牛乳(飲料用) 油 塩 南瓜
17金	牛丼 人参スープ バナナ	しらたき 米 三温糖 さつま芋	牛肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	玉ねぎ ねぎ 白菜 人参 えのき茸 小松菜 バナナ	牛乳 蒸し芋	牛乳(飲料用) さつま芋
18土	けんちん汁 キャベツのあえもの ごはん	みりん 米	豆腐 しょうゆ 鶏肉 牛乳(飲料用)	大根 人参 白菜 玉ねぎ キャベツ もやし しそ粉	牛乳 菓子 ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子 ゼリー
19日						
20月	鶏ごぼうの混ぜごはん もやしとキャベツのごまあえ 豆腐のみそ汁	米 三温糖 油 みりん すりごま 小麦粉 三温糖	鶏肉 しょうゆ 油揚 かつお 豆腐 赤みそ 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	ごぼう 人参 もやし キャベツ 大根 小松菜	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 牛乳 三温糖
21火	洋風やきとり マカロニサラダ 小松菜のスープ ごはん	みりん 三温糖 油 マカロニ マヨネーズ 米 コーンスターチ 食パン グラニュー糖	しょうゆ 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	ケチャップ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 人参 小松菜 えのき茸 白菜	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳(飲料用) 純ココア 牛乳 コーンスターチ 食パン グラニュー糖
22水	豚肉と押麦のスープ 白菜のおかかあえ 豆乳パン	春雨 押し麦 油 三温糖 豆乳パン 米	豚肉 薄口しょうゆ 花かつお しょうゆ 牛乳(飲料用) サケフレーク	人参 玉ねぎ キャベツ まいたけ 白菜 もやし コーン缶 わかめふりかけ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳(飲料用) サケフレーク 米 わかめふりかけ
23木						
24金	カレーライス ちくわサラダ 一口ゼリー	カレールウ 米 油 三温糖 オリーブオイル さつま芋 油 グラニュー糖	豚肉 ちくわ しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	人参 玉ねぎ 南瓜 キャベツ コーン缶 もやし	牛乳 さつま芋ケーキ	牛乳(飲料用) ホットケーキミックス さつま芋 油 牛乳 グラニュー糖
25土	豚汁 キャベツの昆布あえ しそごはん	米	豚肉 豆腐 赤みそ 牛乳(飲料用)	大根 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ 塩昆布 もやし しそ粉	牛乳 菓子 ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子 ゼリー
26日						
27月	ふんわり親子丼 大根のみそ汁 ゼリー	片栗粉 米	鶏肉 卵 豆腐 薄口しょうゆ 赤みそ 牛乳(飲料用)	玉ねぎ えのき茸 大根 なめこ 生わかめ あさつき みかん	牛乳 みかん クラッカー	牛乳(飲料用) みかん クラッカー
28火	ナポリタン キャベツのスープ ミルクロールパン	スパゲッティ オリーブオイル ミルクロール 米 油	ウインナー 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ツナ缶 しょうゆ	玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ しめじ キャベツ ブロッコリー えのき茸 ごぼう 小松菜	牛乳 ツナごぼうごはん	牛乳(飲料用) ツナ缶 ごぼう 米 小松菜 油 しょうゆ スープの素
29水	カレー肉じゃが 切干大根とわかめの酢の物 ごはん	こんにやく じゃが芋 三温糖 油 いりごま 米 油 小麦粉	豚肉 しょうゆ 牛乳(飲料用) 花かつお 納豆 しょうゆ	玉ねぎ しめじ れんこん 人参 切干大根 生わかめ きゅうり コーン缶 ねぎ	牛乳 納豆のお好み焼き	牛乳(飲料用) 水 花かつお 油 納豆 小麦粉 しょうゆ ねぎ
30木	メカジキの煮付け れんこんソテー もやしのみそ汁 菜めしごはん りんご みかん	三温糖 油 米 油	メカジキ しょうゆ ウインナー 薄口しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用)	卸ししょうが れんこん 玉ねぎ ブロッコリー もやし えのき茸 白菜 菜めし粉 りんご みかん 南瓜	牛乳 ペイクドパンプキン	牛乳(飲料用) 油 塩 南瓜

※献立は都合により変わる場合があります。

※2日は誕生日会献立です。

※10日キッズイングリッシュコラボおやつです。国はフランスです。