

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	のっぺい汁 春雨の中華和え ごまおかかごはん	里芋 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油 米 すりごま	鶏もも肉 生揚 花かつお	えのき茸 大根 ねぎ 生わかめ もやし 人参 青のり	お野菜ブラウニー 牛乳	豆腐 さとう 米油 無調製豆乳 小麦粉 純ココア 小松菜 牛乳(飲料用)
2木	あんかけスパゲティー 豆腐とコーンのスープ 豆乳ロールパン 柿・ノア・ミカ組バナナ	スパゲッティ 三温糖 片栗粉 油 豆乳ロールパン	ウインナー (無着色) 豆腐	玉ねぎ 人参 ビーマン クリームコーン缶 白菜 しめじ 柿	鶏そぼろおにぎり 牛乳	鶏ももひき肉 人参 しょうゆ 三温糖 米 油 おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
3金						
4土	豆腐そぼろ丼 小松菜のみそ汁	油 米	豆腐 油揚 合わせ味噌	ごぼう 人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト ビスケット
5日						
6月	どて煮 白菜のすまし汁 ごはん	三温糖 こんにゃく 米	豚肉 (もも) 赤みそ	おろししょうが ねぎ 大根 人参 しめじ ごぼう 白菜 えのき茸 あさつき	オレンジ蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー さとう 100%オレンジジュース 牛乳(飲料用)
7火	鮭のみそマヨ焼き キャベツのナムル 大根のすまし汁 ごはん バナナ	マヨドレ すりごま ごま油 米	生さけ 合わせ味噌	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 大根 えのき茸 あさつき バナナ	ピザケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー さとう ウインナー (無着色) ピザ用チーズ トマトジュース コーン缶 牛乳(飲料用)
8水	干草焼き れんこんの金平 大根のみそ汁 ごはん	さとう しらたき ごま油 三温糖 米	卵 鶏ももひき肉 合わせ味噌	ひじき ほうれん草 玉ねぎ しめじ れんこん さやいんげん 人参 大根 えのき茸 ねぎ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 アガー さとう 塩 水 牛乳(飲料用)
9木	ハンバーガー ポテトフライ ジュリアンスープ みかん	片栗粉 豆乳ロールパン 冷凍ポテト	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし クリームコーン缶 みかん	おにのおにぎり 牛乳	米 さつま芋 コーン缶 鮭 フレーク しめじ 小松菜 おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
10金	秋野菜の炊き込みごはん けんちん煮 玉ねぎのみそ汁	さつま芋 米 こんにゃく 三温糖	鶏もも肉 生揚 白みそ	さやいんげん ごぼう コーン缶 まいたけ 人参 大根 玉ねぎ もやし えのき茸	ツナみそトースト 牛乳	食パン ツナ缶 白みそ マヨドレ 牛乳(飲料用)
11土	みそ煮込みうどん ほうれん草の和えもの	干めん 三温糖	鶏肉 油揚 赤みそ	人参 ねぎ 生しいたけ ほうれん草 もやし えのき茸	さつま芋ごはん	さつま芋 米 みりん 酒 塩 だし昆布
12日						
13月	豆腐ときのこの中華炒め わかめスープ ごはん	油 三温糖 片栗粉 ごま油 米	豆腐 豚肉 (もも)	えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 生わかめ もやし ねぎ	ウインナーコーン 牛乳	強力粉 塩 グラニュー糖 ベーキングパウダー 米油 調製豆乳 コーン缶 ウインナー (無着色) 牛乳(飲料用)
14火	メカジキの磯辺揚げ ほうれん草の白和え かぼちゃのみそ汁 ごはん	小麦粉 油 三温糖 すりごま 米	メカジキ 豆腐 焼ちくわ 白みそ 赤みそ	青のり ほうれん草 人参 南瓜 玉ねぎ えのき茸	とんこつ風うどん 牛乳	干めん 豚挽肉 しめじ チンゲン菜 しょうゆ だし汁 スーパの素 おろしこんにゃく 合わせ味噌 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
15水	のっぺい汁 春雨の中華和え ごまおかかごはん りんご・ノア・ミカ組バナナ	里芋 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油 米 すりごま	鶏もも肉 生揚 花かつお	えのき茸 大根 ねぎ 生わかめ もやし 人参 青のり りんご	人参ジャムサンド 牛乳	人参 りんご さとう コーンスターチ レモン汁 食パン 牛乳(飲料用)
16木	あんかけスパゲティー 豆腐とコーンのスープ 豆乳ロールパン 柿・ノア・ミカ組バナナ	スパゲッティ 三温糖 片栗粉 油 豆乳ロールパン	ウインナー (無着色) 豆腐	玉ねぎ 人参 ビーマン クリームコーン缶 白菜 しめじ 柿	鶏そぼろおにぎり 牛乳	鶏ももひき肉 人参 しょうゆ 三温糖 米 油 おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
17金	ほうれん草カレー ひじきとさつま芋のサラダ りんごヨーグルト	カレールウ 米 さつま芋 マヨネーズ	鶏もも肉 ヨーグルト	ほうれん草 玉ねぎ まいたけ 人参 コーン缶 ひじき ブロッコリー	きなこボール 牛乳	バター さとう きな粉 玉麩 牛乳(飲料用)
18土	豆腐そぼろ丼 小松菜のみそ汁	油 米	豆腐 油揚 合わせ味噌	ごぼう 人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト ビスケット
19日						
20月	どて煮 白菜のすまし汁 ごはん	三温糖 こんにゃく 米	豚肉 (もも) 赤みそ	おろししょうが ねぎ 大根 人参 しめじ ごぼう 白菜 えのき茸 あさつき	オレンジ蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー さとう 100%オレンジジュース 牛乳(飲料用)
21火	鮭のみそマヨ焼き キャベツのナムル 大根のすまし汁 ごはん バナナ	マヨドレ すりごま ごま油 米	生さけ 合わせ味噌	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 白菜 えのき茸 あさつき バナナ	さつま芋ピザ 牛乳	強力粉 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 水 オリブ油 トマト缶 ケチャップ さつま芋 鶏ももひき肉 コーン缶 ピザ用チーズ 牛乳(飲料用)
22水	干草焼き れんこんの金平 大根のみそ汁 ごはん	さとう しらたき ごま油 三温糖 米	卵 鶏ももひき肉 合わせ味噌	ひじき ほうれん草 玉ねぎ しめじ れんこん さやいんげん 人参 大根 えのき茸 ねぎ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 アガー さとう 塩 水 牛乳(飲料用)
23木						
24金	秋野菜の炊き込みごはん けんちん煮 玉ねぎのみそ汁 みかん	さつま芋 米 こんにゃく 三温糖	鶏もも肉 生揚 白みそ	さやいんげん ごぼう コーン缶 まいたけ 人参 大根 玉ねぎ もやし えのき茸 みかん	ツナみそトースト 牛乳	食パン ツナ缶 白みそ マヨドレ 牛乳(飲料用)
25土	みそ煮込みうどん ほうれん草の和えもの	干めん 三温糖	鶏肉 油揚 赤みそ	人参 ねぎ 生しいたけ ほうれん草 もやし えのき茸	さつま芋ごはん	さつま芋 米 みりん 酒 塩 だし昆布
26日						
27月	豆腐ときのこの中華炒め わかめスープ ごはん	油 三温糖 片栗粉 ごま油 米	豆腐 豚肉 (もも)	えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 生わかめ もやし ねぎ	ウインナーコーン 牛乳	強力粉 塩 グラニュー糖 ベーキングパウダー 米油 調製豆乳 コーン缶 ウインナー (無着色) 牛乳(飲料用)
28火	メカジキの磯辺揚げ ほうれん草の白和え かぼちゃのみそ汁 ごはん	小麦粉 油 三温糖 すりごま 米	メカジキ 豆腐 焼ちくわ 白みそ 赤みそ	青のり ほうれん草 人参 南瓜 玉ねぎ えのき茸	とんこつ風うどん 牛乳	干めん 豚挽肉 しめじ チンゲン菜 しょうゆ だし汁 スーパの素 おろしこんにゃく 合わせ味噌 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
29水	ボークビーンズ パリパリサラダ 豆乳ロールパン りんごヨーグルト	じゃが芋 油 春巻きの皮 三温糖 豆乳ロールパン	大豆水煮 豚肉 (もも) ヨーグルト	人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン缶	ツナとひじきの混ぜごはん 牛乳	米 ひじき 人参 ツナ缶 だし汁 三温糖 しょうゆ 牛乳(飲料用)
30木	ほうれん草カレー ひじきとさつま芋のサラダ りんご・ノア・ミカ組バナナ	カレールウ 米 さつま芋 マヨネーズ	鶏もも肉	ほうれん草 玉ねぎ まいたけ 人参 コーン缶 ひじき ブロッコリー りんご	きなこボール 牛乳	バター さとう きな粉 玉麩 牛乳(飲料用)

※仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ※ノア・ミカ・マリヤ組は、上記のほかに午前の補食があります。  
 ※今月の行事食は、9日おたのしみ献立で、午後のおやつに絵本「おにのおにぎりや」よりおにのおにぎりを作ります。  
 21日は、保育園で収穫したさつま芋を使って午後のおやつを作る予定です。