

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月	高野豆腐のそぼろ丼 大根となめこのみそ汁 バナナ	サラダ油 三温糖 米	高野豆腐 鶏ももひき肉 しょうゆ 合わせ味噌	人参 ねぎ しめじ なめこ 大根 あさつき バナナ	米粉のお豆腐ブラウニー	豆腐 上新粉 片栗粉 ベーキングパウダー 純ココア グラニュー糖 100%りんごジュース 牛乳
2火	鮭の西京焼き 豆腐のひじきそぼろ さつまいものみそ汁 ごはん	三温糖 サラダ油 さつま芋 米	生鮭 西京みそ 豆腐 しょうゆ 赤みそ	ひじき ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ キャベツ	トマチートースト	サンドイッチ用食パン トマトピューレ 粉チーズ ケチャップ
3水	キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	米 マヨドレ 三温糖	豚ひき肉 しょうゆ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ コーン缶 ケチャップ しょうが チューブ にんにく キャベツ きゅうり	マシュマロクリスピー	マシュマロ コーンフレーク バター
4木	ウインナーポトフ マカロニナポリタン 豆乳パン	じゃが芋 オリーブ油 マカロニ 三温糖 サラダ油 豆乳パン	ウインナー (無着色) うすくちしょうゆ しょうゆ ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ビーマン ケチャップ	肉みそむすび	米 鶏ももひき肉 みりん 赤みそ サラダ油 三温糖
5金	マーボー豆腐 白菜のジンジャースープ ごはん	ごま油 片栗粉 三温糖 米	豆腐 しょうゆ 赤みそ 鶏ももひき肉	人参 しめじ 玉ねぎ しょうが チューブ もやし 白菜 エリンギ	うさぎのパンケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター 純ココア
6土	ちゃんぽん風うどん ほうれん草のごまあえ バナナ	干めん サラダ油 すりごま 三温糖	豚肉 しょうゆ かまぼこ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 もやし バナナ	菓子	菓子
7日						
8月	豚の生姜焼き キャベツとしらすのソテー 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	三温糖 サラダ油 米	豚肉 しょうゆ しらす干し うすくちしょうゆ 豆腐 白みそ	玉ねぎ しょうが チューブ キャベツ 人参 生わかめ えのき茸	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 塩 三温糖
9火	スタミナ丼 レタスとベーコンのスープ オレソジ	片栗粉 ごま油 米	しょうゆ 豚ひき肉 うすくちしょうゆ ベーコン	玉ねぎ にら にんにく キャベツ しょうが チューブ レタス もやし オレソジ	いちごジャムケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー いちごジャム 牛乳 グラニュー糖 バター
10水	厚揚げの和風カレーあんかけ ほうれん草のスープ ごはん	サラダ油 片栗粉 三温糖 米	生揚 豚肉 しょうゆ 白しょうゆ	人参 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸	のり塩焼きポテト	じゃが芋 サラダ油 塩 青のり
11木	タンドリーチキン ごぼうサラダ 切干大根スープ ごはん	サラダ油 マヨドレ 三温糖 すりごま 米	鶏肉 しょうゆ プレーンヨーグルト うすくちしょうゆ	にんにく ケチャップ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン缶 人参 切干大根 えのき茸	シュガーラスク	バター グラニュー糖 食パン
12金	メカジキの煮付け キャベツの塩昆布あえ お麩のみそ汁 ごはん	三温糖 小玉麩 米	メカジキ しょうゆ 合わせみそ	塩昆布 人参 きゅうり もやし キャベツ あさつき 玉ねぎ	焼きおにぎり	米 しょうゆ みりん ごま油
13土	チャーハン フロッキーのスープ パインヨーグルト	米 サラダ油 グラニュー糖	ウインナー うすくちしょうゆ プレーンヨーグルト	玉ねぎ キャベツ コーン缶 人参 フロッキー えのき茸 パイン缶	ココアクッキー	純ココア バター グラニュー糖 小麦粉
14日						
15月	豆腐ときのこの中華炒め 春雨スープ ごはん	サラダ油 ごま油 片栗粉 三温糖 春雨 いらりごま 米	豆腐 鶏肉 白しょうゆ うすくちしょうゆ	人参 しめじ エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ まいたけ 生わかめ コーン缶	大学芋	さつま芋 しょうゆ サラダ油 三温糖 片栗粉
16火	鮭の西京焼き 豆腐のひじきそぼろ さつまいものみそ汁 ごはん	三温糖 サラダ油 さつま芋 米	生鮭 西京みそ 豆腐 しょうゆ 赤みそ	ひじき ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ キャベツ	トマチートースト	サンドイッチ用食パン トマトピューレ 粉チーズ ケチャップ
17水	マーボー豆腐 白菜のジンジャースープ ごはん	ごま油 片栗粉 三温糖 米	豆腐 しょうゆ 赤みそ 鶏ももひき肉	人参 しめじ 玉ねぎ しょうが チューブ もやし 白菜 エリンギ	きな粉蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー きな粉 牛乳 グラニュー糖 塩
18木	ウインナーポトフ マカロニナポリタン 豆乳パン	じゃが芋 オリーブ油 マカロニ 三温糖 サラダ油 豆乳パン	ウインナー (無着色) うすくちしょうゆ しょうゆ ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ビーマン ケチャップ	肉みそむすび	米 鶏ももひき肉 みりん 赤みそ サラダ油 三温糖
19金	高野豆腐のそぼろ丼 大根となめこのみそ汁 バナナ	サラダ油 三温糖 米	高野豆腐 鶏ももひき肉 しょうゆ 合わせ味噌	人参 ねぎ しめじ なめこ 大根 あさつき バナナ	米粉のお豆腐ブラウニー	豆腐 上新粉 片栗粉 ベーキングパウダー 純ココア グラニュー糖 100%りんごジュース 牛乳
20土	ちゃんぽん風うどん ほうれん草のごまあえ バナナ	干めん サラダ油 すりごま 三温糖	豚肉 しょうゆ かまぼこ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 もやし バナナ	菓子	菓子
21日						
22月	豚の生姜焼き キャベツとしらすのソテー 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	三温糖 サラダ油 米	豚肉 しょうゆ しらす干し うすくちしょうゆ 豆腐 白みそ	玉ねぎ しょうが チューブ キャベツ 人参 生わかめ えのき茸	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 塩 三温糖
23火	スタミナ丼 レタスとベーコンのスープ オレソジ	片栗粉 ごま油 米	しょうゆ 豚ひき肉 うすくちしょうゆ ベーコン	玉ねぎ にら にんにく キャベツ しょうが チューブ レタス もやし オレソジ	いちごジャムケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー いちごジャム 牛乳 グラニュー糖 バター
24水	厚揚げの和風カレーあんかけ ほうれん草のスープ ごはん	サラダ油 片栗粉 三温糖 米	生揚 豚肉 しょうゆ 白しょうゆ	人参 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸	のり塩焼きポテト	じゃが芋 サラダ油 塩 青のり
25木	タンドリーチキン ごぼうサラダ 切干大根スープ ごはん	サラダ油 マヨドレ 三温糖 すりごま 米	鶏肉 しょうゆ プレーンヨーグルト うすくちしょうゆ	にんにく ケチャップ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン缶 人参 切干大根 えのき茸	シュガーラスク	バター グラニュー糖 食パン
26金	メカジキの煮付け キャベツの塩昆布あえ お麩のみそ汁 ごはん	三温糖 小玉麩 米	メカジキ しょうゆ 合わせみそ	塩昆布 人参 きゅうり もやし キャベツ あさつき 玉ねぎ	焼きおにぎり	米 しょうゆ みりん ごま油
27土	チャーハン フロッキーのスープ パインヨーグルト	米 サラダ油 グラニュー糖	ウインナー うすくちしょうゆ プレーンヨーグルト	玉ねぎ キャベツ コーン缶 人参 フロッキー えのき茸 パイン缶	ココアクッキー	純ココア バター グラニュー糖 小麦粉
28日						
29月						
30火	豆腐ときのこの中華炒め 春雨スープ ごはん	サラダ油 ごま油 片栗粉 三温糖 春雨 いらりごま 米	豆腐 鶏肉 白しょうゆ うすくちしょうゆ	人参 しめじ エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ まいたけ 生わかめ コーン缶	大学芋	さつま芋 しょうゆ サラダ油 三温糖 片栗粉

*2歳児クラスまでは午前中におやつがつきます。*午前と午後のおやつには牛乳がつきます。*都合により変更になることがあります。