

| 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 | お祝いドライカレー 春雨サラダ ゼリー | カレールウ 米 春雨 三温糖 小麦粉 三温糖 | 豚挽肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳 | 玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ ケチャップ きゅうり キャベツ | 牛乳 きなこ蒸しパン | 牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 |
| 2火 | マーボー豆腐 わかめスープ ごはん | ごま油 片栗粉 三温糖 油 米 食パン バター グラニュー糖 | 豆腐 しょうゆ 豚ひき肉 赤みそ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 人参 しめじ 玉ねぎ 卸ししょうが チンゲン菜 生わかめ えのき茸 キャベツ | 牛乳 シュガーラスク | 牛乳(飲料用) 食パン バター グラニュー糖 |
| 3水 | メカジキの煮付け キャベツと小松菜のあえもの 玉ねぎのスープ ごはん | 三温糖 米 じゃが芋 三温糖 | メカジキ しょうゆ 牛乳(飲料用) 赤みそ | 卸ししょうが キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ えのき茸 大根 | 牛乳 じゃがいも田楽 | 牛乳(飲料用) じゃが芋 赤みそ 三温糖 水 |
| 4木 | 鶏の照り焼き マカロニサラダ もやしスープ ごはん | みりん 三温糖 マカロニ マヨネーズ 米 グラニュー糖 | しょうゆ 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 玉ねぎ きゅうり コーン缶 人参 もやし 小松菜 しめじ 人参 オレンジジュース アガー | 牛乳 キャロットオレンジゼリー | 牛乳(飲料用) 人参 オレンジジュース グラニュー糖 アガー 水 |
| 5金 | 南瓜とコーンのシチュー きゅうりの昆布あえ パナナ 豆乳パン | 油 片栗粉 いりごま 豆乳パン 米 | 鶏肉 牛乳(飲料用) | 南瓜 玉ねぎ 白菜 クリームコーン缶 まいたけ きゅうり キャベツ もやし コーン缶 塩昆布 パナナ わかめふりかけ | 牛乳 わかめおにぎり | 牛乳(飲料用) 米 わかめふりかけ |
| 6土 | 豚汁 キャベツサラダ ごはん | 三温糖 米 | 豚肉 豆腐 合わせ味噌 ツナ缶 しょうゆ 牛乳(飲料用) ヨーグルト | 大根 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし | 牛乳 菓子 ヨーグルト | 牛乳(飲料用) 菓子 ヨーグルト |
| 7日 | | | | | | |
| 8月 | ツナとじゃがいもの煮物 もやしのみそ汁 ごはん | みりん 油 三温糖 じゃが芋 米 油 小麦粉 グラニュー糖 | しょうゆ ツナ缶 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 牛乳 | 玉ねぎ 人参 ごぼう まいたけ 小松菜 もやし 大根 えのき茸 パナナ | 牛乳 パナナケーキ | 牛乳(飲料用) パナナ 油 ベーキングパウダー 小麦粉 グラニュー糖 牛乳 |
| 9火 | 五目ごはん 春雨スープ オレンジ | みりん 油 米 三温糖 春雨 バター | 鶏肉 油揚げ しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 人参 ごぼう しめじ えのき茸 コーン缶 玉ねぎ オレンジ 南瓜 | 牛乳 南瓜バター焼き | 牛乳(飲料用) 南瓜 バター 塩 |
| 10水 | 鮭のみりん焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん | 片栗粉 油 みりん 三温糖 米 米 みりん いりごま | 生鮭 薄口しょうゆ しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 花かつお しょうゆ | 人参 切干大根 玉ねぎ キャベツ えのき茸 もやし 梅干 | 牛乳 梅おかかごはん | 牛乳(飲料用) 米 花かつお しょうゆ みりん 梅干 いりごま |
| 11木 | チキントマト煮込み 白菜のスープ ロールパン | 油 三温糖 ロールパン | 鶏肉 白しょうゆ 豆腐 牛乳(飲料用) | 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ ブロッコリー エリンギ 南瓜 白菜 もやし | 牛乳 菓子 ゼリー | 牛乳(飲料用) 菓子 ゼリー |
| 12金 | 和風ポトフ わかめのナムル 一口ゼリー ごはん | じゃが芋 ごま油 いりごま 三温糖 米 グラニュー糖 | ウインナー(無着色) 薄口しょうゆ しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト | 大根 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 生わかめ もやし 小松菜 みかん缶 パナナ パイナップル | 牛乳 フルーツヨーグルト | 牛乳(飲料用) みかん缶 パナナ パイナップル プレーンヨーグルト グラニュー糖 |
| 13土 | 五目うどん ブロッコリーの ごまあえ | 干めん みりん すりごま 三温糖 グラニュー糖 バター ホットケーキミックス | 鶏肉 しょうゆ 油揚げ しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 | ほうれん草 人参 ねぎ しめじ ブロッコリー もやし | 牛乳 パウンドケーキ | 牛乳(飲料用) グラニュー糖 バター ホットケーキミックス 牛乳 |
| 14日 | | | | | | |
| 15月 | 鶏の照り焼き マカロニサラダ もやしスープ オレンジ ごはん | みりん 三温糖 マカロニ マヨネーズ 米 小麦粉 三温糖 | しょうゆ 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳 | 玉ねぎ きゅうり コーン缶 人参 もやし 小松菜 しめじ オレンジ | 牛乳 きなこ蒸しパン | 牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 |
| 16火 | マーボー豆腐 わかめスープ ごはん | ごま油 片栗粉 三温糖 油 米 食パン バター グラニュー糖 | 豆腐 しょうゆ 豚ひき肉 赤みそ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 人参 しめじ 玉ねぎ 卸ししょうが チンゲン菜 生わかめ えのき茸 キャベツ | 牛乳 シュガーラスク | 牛乳(飲料用) 食パン バター グラニュー糖 |
| 17水 | メカジキの煮付け キャベツと小松菜のあえもの 玉ねぎのスープ ごはん | 三温糖 米 じゃが芋 三温糖 | メカジキ しょうゆ 牛乳(飲料用) 赤みそ | 卸ししょうが キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ えのき茸 大根 | 牛乳 じゃがいも田楽 | 牛乳(飲料用) じゃが芋 赤みそ 三温糖 水 |
| 18木 | 鮭のちらし寿司 野菜のソテー 豆腐のすまし汁 ゼリー | 米 三温糖 ごま油 | 鮭フレーク しょうゆ 豚挽肉 薄口しょうゆ 豆腐 白しょうゆ 牛乳(飲料用) スライスチーズ | きゅうり しめじ コーン缶 れんこん 人参 キャベツ 玉ねぎ えのき茸 白菜 | 牛乳 クラッカーサンド | 牛乳(飲料用) クラッカー スライスチーズ |
| 19金 | 南瓜とコーンのシチュー きゅうりの昆布あえ 豆乳パン | 油 片栗粉 いりごま 豆乳パン 米 | 鶏肉 牛乳(飲料用) | 南瓜 玉ねぎ 白菜 クリームコーン缶 まいたけ きゅうり キャベツ もやし コーン缶 塩昆布 わかめふりかけ | 牛乳 わかめおにぎり | 牛乳(飲料用) 米 わかめふりかけ |
| 20土 | 豚汁 キャベツサラダ ごはん | 三温糖 米 ホットケーキミックス バター いちごジャム | 豚肉 豆腐 合わせ味噌 ツナ缶 しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 | 大根 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし | 牛乳 ジャムのスコーン | 牛乳(飲料用) ホットケーキミックス バター 牛乳 いちごジャム |
| 21日 | | | | | | |
| 22月 | ツナとじゃがいもの煮物 もやしのみそ汁 ごはん | みりん 油 三温糖 じゃが芋 米 油 小麦粉 グラニュー糖 | しょうゆ ツナ缶 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 牛乳 | 玉ねぎ 人参 ごぼう まいたけ 小松菜 もやし 大根 えのき茸 パナナ | 牛乳 パナナケーキ | 牛乳(飲料用) パナナ 油 ベーキングパウダー 小麦粉 グラニュー糖 牛乳 |
| 23火 | 五目ごはん 春雨スープ オレンジ | みりん 油 米 三温糖 春雨 バター | 鶏肉 油揚げ しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 人参 ごぼう しめじ えのき茸 コーン缶 玉ねぎ オレンジ 南瓜 | 牛乳 南瓜バター焼き | 牛乳(飲料用) 南瓜 バター 塩 |
| 24水 | 鮭のみりん焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん | 片栗粉 油 みりん 三温糖 米 米 | 生鮭 薄口しょうゆ しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) | 人参 切干大根 玉ねぎ キャベツ えのき茸 もやし 菜めし粉 | 牛乳 菜めしおにぎり | 牛乳(飲料用) 米 菜めし粉 |
| 25木 | チキントマト煮込み 白菜のスープ ミルクロールパン | 油 三温糖 ミルクロール 米 みりん いりごま | 鶏肉 白しょうゆ 豆腐 牛乳(飲料用) 花かつお しょうゆ | 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ ブロッコリー エリンギ 南瓜 白菜 もやし 梅干 | 牛乳 梅おかかごはん | 牛乳(飲料用) 米 花かつお しょうゆ みりん 梅干 いりごま |
| 26金 | 和風ポトフ わかめのナムル 一口ゼリー ごはん | じゃが芋 ごま油 いりごま 三温糖 米 グラニュー糖 | ウインナー(無着色) 薄口しょうゆ しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト | 大根 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 生わかめ もやし 小松菜 みかん缶 パナナ パイナップル | 牛乳 フルーツヨーグルト | 牛乳(飲料用) みかん缶 パナナ パイナップル プレーンヨーグルト グラニュー糖 |
| 27土 | 五目うどん ブロッコリーの ごまあえ | 干めん みりん すりごま 三温糖 グラニュー糖 バター ホットケーキミックス | 鶏肉 しょうゆ 油揚げ しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 | ほうれん草 人参 ねぎ しめじ ブロッコリー もやし | 牛乳 パウンドケーキ | 牛乳(飲料用) グラニュー糖 バター ホットケーキミックス 牛乳 |
| 28日 | | | | | | |
| 29月 | | | | | | |
| 30火 | 豚丼 切干大根のみそ汁 パナナ | しらたき 三温糖 米 グラニュー糖 | 豚肉 しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) | 玉ねぎ 白菜 切干大根 えのき茸 パナナ 人参 オレンジジュース アガー | 牛乳 キャロットオレンジゼリー | 牛乳(飲料用) 人参 オレンジジュース グラニュー糖 アガー 水 |

※献立は都合により変わる場合があります。
 ※1日進級お祝い献立です。
 ※18日は誕生日会献立です。